

www.trome.com
facebook.com/tromepe
@tromepe
trome
MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS
AÑO 24 | Nº 8739
MIÉRCOLES 24 DE SETIEMBRE DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20
INSCRÍBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com
HOY S/200
EL PIRATA DE LA SUERTE
1 PREMIO DE 15,000 SOLES / 1 PREMIO DE 5,000 SOLES / 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES / 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES / 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES
HOY CUPONES GRATIS
Página 9
TRUMP
LANZÓ AYER FEROZ ADVERTENCIA A GOBIERNO CHAVISTA EN ASAMBLEA DE LAS NACIONES UNIDAS
'VAMOS A BOMBARDEAR A NARCOS DE MADURO'
GRINGOS PROBARON MISILES DE LARGO ALCANCE EN FLORIDA
apuesta total
Caja Huancayo
GRONES LLEGARON A CHILE PARA PARTIDO DE MAÑANA
ALIANZA CON LA CAMISETA QUE ELIMINÓ A BOCA
PRESENTAN MOCIÓN DE CENSURA POR 'EL DIABLO'
SANTIVÁÑEZ EN LA MIRA
PÁGINA 8
EN MERCADOS YA SE ALISTAN PARA LA NAVIDAD
SEPARAN PAVITOS CON UN SOL
PÁGINA 5
PÁGINA 11



ENCUESTA

SÍ 23%

NO 77%

AYER
¿Está de acuerdo con que Tomás Gálvez haya sido elegido fiscal de la Nación?

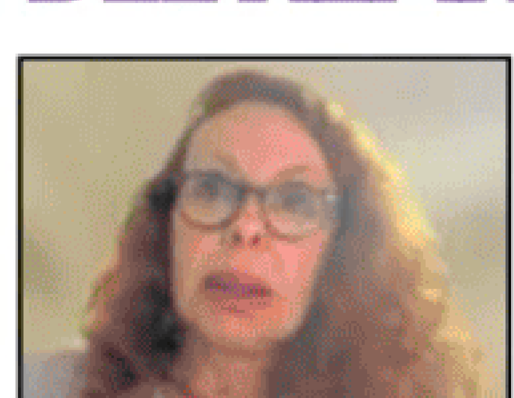
HOY
¿Cree que Alianza Lima eliminará a la 'U' de Chile en la Copa Sudamericana?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Esperemos que se nos permita laborar y continuar con independencia y autonomía (tras la designación de Tomás Gálvez como fiscal de la Nación)".
JOSÉ DOMINGO PÉREZ (FISCAL)





"Todo el dinero... La plata que vino en offshore y que se metió en otras varias cuentas no es nuestra, es del señor (fallecido, Josef) Maiman".
ELIANE KARP (EX PRIMERA DAMA)

DÓLAR

3.48 COMPRA | 3.51 VENTA

EURO

4.22 COMPRA | 4.24 VENTA

CLIMA

MÁXIMA 21° | MÍNIMA 17°



Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima 21. Teléfono: **311-6500.**

Fax: 311-6353. Página web: **www.trome.com** E-mail: **trome@trome.com** Publicidad: **708-9999.**

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima 21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA



MANTÉN EL OPTIMISMO

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por una chuleta frita con papas doraditas, ensalada fresca, rocotito y, para tomar, un emoliente tibiecito. "María, ingresamos a la primavera y en esta época, cuando ya estamos finalizando setiembre, es como si nos subiéramos a un tobogán por el que nos deslizamos más rápido hacia fin de año. Se acerca la **Navidad,** comienza a salir el sol más seguido, comenzarán pronto las ventas de juguetes, panetones, pavos para la cena de **Nochebuena** y el cotillón para recibir el **Año Nuevo.** Como que el ambiente se pone más festivo. Así que hay que ponernos a tono y no dejar que las malas noticias nos malogren el ánimo. **Sé que es imposible no preocuparse por la amenaza de los sanguinarios extorsionadores y las dificultades para encontrar trabajo y ganar dinero.** Y los políticos corruptos y sinvergüenzas lo empeoran todo, en lugar de ser parte de la solución. **Pero no nos queda más que ser positivos y seguir luchando por nuestras familias.** Está prohibido rendirse. Si nos falta el dinero para llegar a fin de mes, pues hay que idear formas de generar nuevos ingresos. Aprovechar que se nos vienen las fiestas de diciembre. Algunos consejos para nuestra paz:

→**Duerme las horas necesarias.** Es muy importante para mantener el buen ánimo.

→**Evita el estrés.** Sal a tiempo de casa al trabajo o al centro de estudios. Organízate y estarás tranquilo.

→**Come sano.** Así será difícil que te enfermes y te sentirás fuerte.

→**Fomenta un ambiente de calma y respeto en el hogar.** Evita los gritos a la hora de disciplinar a los hijos. Dales amor, igual que a tu pareja.

→**Conserva la serenidad.** Sobre todo en las situaciones más complicadas y más si están tus hijos. Será una buena lección.

→**Sonríe siempre.** Evita agriarte la vida por cualquier motivo. Muchas cosas no tienen tanta importancia.

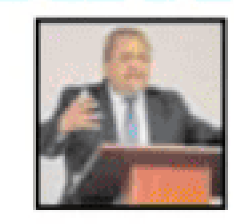
→**Maneja con responsabilidad.** Si tienes un carro, no corras, respeta a los peatones y a la luz roja del semáforo". Qué buenos consejos de Gary. Me voy, cuídense.

KARRY



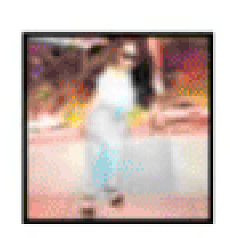
LOS 'TUITS' DEL DÍA





@JOSELUISGIL1000
JOSÉ LUIS GIL

Al mismo estilo 'faite', Susana Villarán y el muertito Castro 'cargarán con todo' y 'no echará' a sus cómplices para que 'queden en deuda' y no ser procesada como 'organización criminal'. Mosca la 'tía bacán'.



@CAROLINASV38
CAROLINA

Siempre recordaré a Hernán Romero como un actor brillante. Su profesionalismo y enorme talento traspasaban la pantalla. Verlo actuar era un placer. Se sentirá su ausencia.

HABLAN LOS TROMES

Retiro de las AFP

La semana pasada se aprobó el octavo retiro de fondos de las AFP hasta por 21,400 soles. Esto es muy preocupante. Hasta ese día, más de 2.3 millones de afiliados al Sistema Privado de Pensiones se habían quedado con cero soles en sus cuentas. El nuevo retiro afectará a siete millones que aún tienen dinero. En unos años más habrá un serio problema social. Millones de jubilados no tendrán ni un sol para vivir.

Svetlana Farías Torres
Vecina de Los Olivos

Existe gran preocupación por lo que pasará en algunos años con gran número de peruanos que se jubilarán jubilados y no tendrán una pensión. Los aportantes terminaron por aborrecer a las AFP, pues siempre obtienen ganancias aunque la gente pierda.

Ofertas inmobiliarias

El crecimiento desmesurado en las ciudades se debe a la falta de ofertas inmobiliarias, en especial para jóvenes. Por eso hay tantas invasiones. En primer lugar, se deben prohibir las invasiones. Eso impide el orden en las urbes nacionales. Lo mejor es planificar barrios, urbanizarlos y ofertarlos a las familias. Todos deben recibir sus inmuebles con todos los servicios: agua, desagüe, energía eléctrica y gas.

Domingo San Román Romo
Vecino de El Agustino

En los primeros meses del año, se colocaron doce mil unidades de vivienda solo en Lima. Hay alta demanda pese a la crisis política y económica. Los departamentos de tres habitaciones lideran la demanda en todos los distritos.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón Verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
EsSalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717



EMBARQUE SEGURO
VIAJE mejor





ITTSA BUS

DESDE S/ 100 Lima - Tumbes

Promoción válida hasta el 30 de setiembre del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 10 pasajes. Se debe mostrar esta publicidad para participar. Válido solo para compras de pasajes en boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones.



La Merced

HASTA 10% DTO por tramo

Promoción válida hasta el 30 de setiembre del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 10 pasajes. Se debe mostrar esta publicidad para participar. Válido solo para compras de pasajes en boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones.



RÁPIDO VIP

DESDE S/ 30 Lima - Huaraz - Caraz

Promoción válida hasta el 30 de setiembre del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 10 pasajes. Se debe mostrar esta publicidad para participar. Válida solo para compras de pasajes en boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones. Número de atención. Lima: 960107471 / 960058180, Huaraz: 960058163 / 914273003, Caraz: 914272859.



ANITA TOURS
CONTINENTAL PACÍFICO

Por la compra de tus pasajes ida y vuelta obtén 15% DTO en tu retorno Cajamarca - Lima

Promoción válida hasta el 30 de setiembre del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 10 pasajes. Se debe mostrar esta publicidad para participar. Válido solo para compras de pasajes en boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones.

¡Y AHORA!



AeroDirecto

LLEGADA DIRECTA
DESDE EL NUEVO AEROPUERTO
CON LA RUTA TERMINAL NORTE

Síguenos en:

www.granterminalterrestre.pe



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte


LEANDRO RAMOS (38)

✱NUEVA VÍCTIMA ESTÁ GRAVE

Chofer de bus es baleado pese a pagar cupos

Dos sicarios de una mafia de extorsionadores atacaron a balazos al chofer de un bus de la empresa Virgen de la Puerta (Vipusa) con pasajeros, en Villa El Salvador.
Los pistoleros, en una moto lineal, se acercaron al vehículo por el lado izquierdo y dispararon cuatro veces al conductor Leandro Joel Ramos Verástegui (38). Ocurrió cuando se detuvo en el paradero Lubricantes, avenida Mateo Pumacahua. En pánico, los pasajeros bajaron desesperados, mientras que los gatilleros huyeron en la motocicleta.
El chofer, con heridas de bala en la pierna, brazo y en la zona de las costillas, fue llevado al Hospital de Emergencias de Villa El Salvador. Es el cuarto ataque que sufre la empresa y se conoció que los directivos pagan cupos. (E. Cirilo)



✱MAMÁ Y SUS HIJAS

‘Choclonas’ atrapadas



Una madre y sus dos hijas fueron detenidas por integrar una banda criminal y robar celulares a comerciantes de La Parada y del emporio de Gamarra, en La Victoria.
Agentes del Grupo Terna arrestaron a Antonia Meza Aragua (48), ‘Chacalona’, y a las hermanas Estefani Gozme Meza (30), ‘Yasuri’, y Cati (31), ‘Yamilé’, de ‘Las Choclonas de La Parada’, en la avenida Aviación. Una hija ensuciaba el pelo a la víctima para distraerla, así su mamá la despojaba del celular y lo daba a otra hija. (E. Cirilo)

✱‘MATI’ FUE DETENIDO LA SEMANA PASADA EN UNA CAMIONETA ROBADA

✱ES PELIGROSO

LIBERAN A ROBACARROS Y VUELVE A CAER

✱POLICÍAS CREÍAN QUE ESTABA PRESO, PERO FISCAL LO DEJÓ EN LIBERTAD

RAÚL MÉNDEZ PÉREZ (22) ‘MATI’

UNA VEZ MÁS FUE DETENIDO EN OTRO VEHÍCULO ROBADO

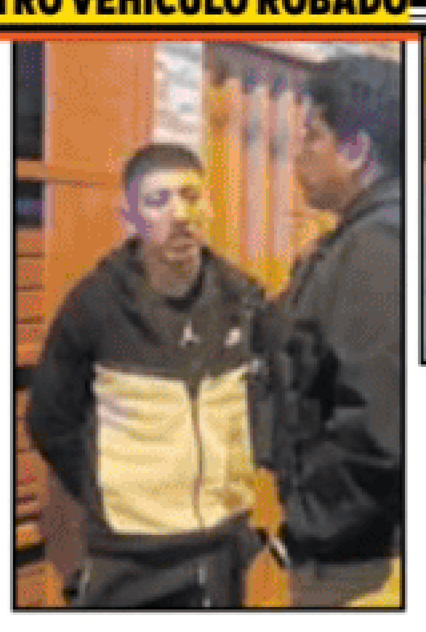
Por segunda vez en menos de una semana, un integrante de una peligrosa banda de robacarros fue arrestado en San Juan de Miraflores cuando se desplazaba en un auto hurtado días antes, valorizado en 50 mil soles.
El 18 de setiembre último, detectives de la División de Prevención e Investigación de Robo de Vehículos (Diprove) detuvieron al exrecluso Raúl Matheus Méndez Pérez (22), ‘Mati’ o ‘Topo’, de ‘Los Fierreros Caneros de Lurín’, en una camioneta Hyundai Santa Fe, robada el 8 de setiembre, en la avenida Revolución, Villa El Salvador.
Cuando las autoridades creían que estaba preso, se llevaron tremenda sorpresa al encontrarlo en la calle. El 19 de setiembre, el fiscal Edwin Zárate Jiménez, de la Primera Fiscalía Penal Provincial de Villa El Salvador, dispuso su liberación y le varió su situación jurídica de detenido a citado. Pese a que estaba con otras tres personas en una camioneta robada.
La noche del lunes último, agentes policiales de la Diprove volvieron a capturar a ‘Mati’ o ‘Topo’, en la cuadra 8 de la avenida Pedro Miotta.
Tal como ocurrió cinco días antes, cayó en un carro robado el 18 de setiembre. Esta vez manejaba un Hyundai, color rojo, que circulaba con una placa clonada de un vehículo con similares características.

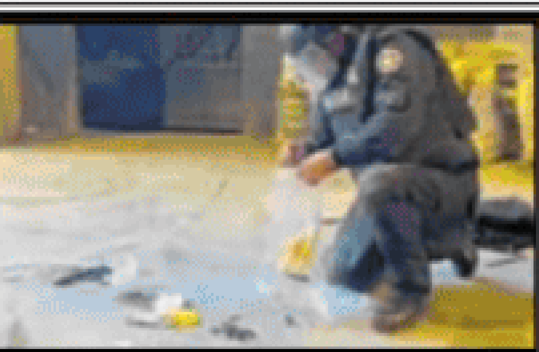
PRESO EN HUARAL

Al revisar el automóvil, los policías encontraron una herramienta de metal en forma de ‘T’, conocida como ‘peine’, que se usa para abrir las puertas de los carros.
‘Mati’ o ‘Topo’ estuvo preso en el penal de Aucallama, Huaral, y recobró su libertad por exceso de carcelería.
Según la Policía, participó en el asalto y robo de una camioneta Toyota Hilux, el 25 de octubre del año pasado, donde el chofer Jim Kelly Paico Gordillo falleció. (E. Cirilo)

✱IBA A ATACAR POLLERÍA

‘Richi’ tenía dinamita





Un exrecluso que en marzo último salió de un penal, fue arrestado cuando pretendía detonar explosivos en una pollería de San Juan de Lurigancho, para obligar al dueño a pagar cupo.
Detectives Antirrobos atraparon a Richard Marco Garay Palacios (32), ‘Richi’, de la banda criminal ‘Los Incorregibles del Cono’, a pocos metros de la pollería El Rey, en el grupo 11, sector A, del asentamiento humano Huáscar.
En una mochila tenía tres artefactos explosivos y ocho balas.
Estuvo recluido más de nueve años en el penal de Lurigancho por lesiones graves con subsecuente muerte. Al recobrar su libertad se unió a ‘Los Incorregibles del Cono’ para extorsionar a comerciantes en Huáscar. (E. Cirilo)



A TRES MESES DE LAS FIESTAS DE DICIEMBRE, AVE YA GENERA PEDIDOS PARA CONSUMIDORES Y EMPRESAS

SEPA QUE...

- En Perú, la producción de pavo en el 2024 fue de 3 millones 889 mil unidades o 33 mil toneladas de esa ave.
- Se estima que el consumo de carne de pavo es de 1,19 kilogramos por persona.
- La mayor oferta de pavos es de producción nacional. Unas 27 mil unidades son importaciones de Chile, Estados Unidos y Brasil.

Separe su Pavo abonando de S/. 5.00

Y AÑO NUEVO

CON UN SOL SEPARAN PAVITOS PARA NAVIDAD

Hace unos días, el chanchito se apoderó de la atención de consumidores y redes sociales, gracias al pan con chicharrón, que compitió y se coronó campeón del Mundial de Desayunos de Ibai Llanos; pero el pavo vuelve a aparecer en escena, con consumidores y avícolas que generan pedidos para Navidad y Año Nuevo.

El año pasado se vendieron un millón 640 mil unidades



Es que, aunque aún faltan tres meses para las fiestas de diciembre, algunas empresas planifican gestiones de venta corporativa a través de vales (físicos y digitales) y también en los mercados ya reciben pedidos de los caseritos, quienes van pagando incluso sol a sol de manera diaria. Otros van dando 3, 5 o 10 soles al día, dependiendo de su capacidad.

La oferta tiene incluso 'megapavos' o 'pavo avestruz', que superan los veinte kilos en mercados.

"Es buena opción para familias numerosas que desean compartir pavo en su cena navideña", comentaron comerciantes.

UN CLÁSICO

El año pasado, según el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, se ofertaron un millón 640 mil pavos para Navidad y Año Nuevo. La mayor parte comercializado "en ventas corporativas y a través de cadenas de supermercados como pavo entero congelado".

Las paviferias de San Fernando se han vuelto un clásico navideño de los peruanos. Hay diversas preparaciones, además de al horno, y la pavita también es favorita de muchos hogares.

"Su bajo contenido en grasa convierte al pavo en una mejor alternativa frente a carnes rojas. Es una fuente magra de proteínas, rica en vitaminas del complejo B, también aporta minerales esenciales y su consumo tiene varios beneficios, entre ellos favorece la salud cardiovascular", dijo a Trome la licenciada Lourdes Lazo, nutricionista del portal Salud en Casa.



Y CHAPAN A DOS

Recuperan camioneta

Detectives Antirrobos arrestaron a dos sujetos, en San Juan de Lurigancho, y recuperaron una camioneta del año que un día antes robaron a un profesor.

Juan Ruiz Balcázar, 'Juancito', y Juan Sayaverdi Solano, 'Toreto', de la banda 'Los Raudos del Hampa', cayeron en una casa, en la calle Las Azucenas, pueblo joven Santa Fe de Totorita.

Allí había escondido un Toyota Avanza, de placa CSX-262, gris, robado a mano armada. (E. Cirilo)



OCHO AÑOS DE LUCHA

Adolescente de 14 años venció al cáncer

Con la fortaleza de todo un guerrero, Cjota, de 14 años, enfrentó una de las batallas más duras: una agresiva leucemia. No se rindió y tras ocho años la venció.

"Hoy es tu última cita médica, has vencido el cáncer", le dijo Cinthia Palacios, su médico, en el Instituto Nacional de Salud del Niño San Borja, donde pacientes, médicos y enfermeras aplaudieron el 'toque de campana', símbolo de victoria contra el cáncer.



Al emotivo momento de este hincha de Alianza Lima se unieron Paolo Guerrero y su madre, doña Peta. "Para mí es un honor estar con un guerrero de vida", afirmó Paolo.

La familia de Cjota contó a Trome que viven en San Juan de Lurigancho, y luchan contra el cáncer desde que su niño tenía cinco años. Su hemoglobina era apenas de 3 g/dL, requirió transfusiones de sangre y quimioterapias.

Con traje de superhéroe fue símbolo de campañas de donación de sangre. (I.M.)

GOLPEARON A ESPOSA Y SE LLEVARON 30 MIL SOLES

Asaltan casa de integrante de Agua Marina

Tres encapuchados armados ingresaron a la vivienda de Luis Quiroga Querevalú, uno de los dueños de la agrupación de cumbia Agua Marina y, tras encañonar a su esposa y a su hija, se apoderaron de 30 mil soles, en Sechura, región Piura.

Fue en la madrugada, en la calle Simón Bolívar, al costado de la Municipalidad de Sechura.

En el predio, Milagros M.A. (55) escuchó ruidos en el primer piso, bajó las escaleras y fue interceptada por los encapuchados, que la golpearon. Bajo amenazas de muerte, la obligaron junto a su hija a dar 30 mil soles.





ANTE PASAJEROS

Colectivero asesinado

Dos sicarios asesinaron a balazos a un taxista colectivero frente a sus pasajeros, en Bellavista, Callao.

Minutos después de las 8 de la noche, un pistolero en moto acribilló a Michael Daniel Alva Reyes (36), en el cruce de las avenidas Óscar R. Benavides (ex Colonial) y Santa Rosa.

La víctima llegó cadáver al hospital Daniel A. Carrión. El vehículo terminó con cuatro orificios de bala.

En la escena del crimen había siete casquillos. (E. Cirilo)



1 PREMIO DE 15,000 SOLES / 1 PREMIO DE 5,000 SOLES / 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES / 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES / 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

✱PARTICIPA CON FE

¡REGALAMOS MÁS DE 200 MIL SOLES!

✖TENEMOS MÁS DE 2800 PREMIOS DE HASTA 15 MIL SOLES

Sigue juntando los cupones de El Pirata de la Suerte, que reparte más de 200 mil soles. ¡Hay más de 2800 premios! Tenemos montos en efectivo de hasta 5 mil y 15 mil soles. ¡Imagina lo que podrías hacer con ese billetón!

Los cupones salen publicados todos los días. Esta promoción es a nivel nacional y durará cinco semanas.

EL PIRATA DE LA SUERTE
trome

COBRA AL TOQUE

Si estás en Lima Metropolitana y ganaste 50 o 100 soles, acércate al canillita más cercano para coordinar la entrega de tu premio.

Para montos de 1000 soles o más anda al jirón Paracas 532, en Pueblo Libre. Martes y jueves de 10 de la mañana a 1 de la tarde, y de 2 a 4 de la tarde.

En provincias ubica nuestra agencia más cercana.

BILLETÓN

Además, hay 15 premios de 1000 soles cada uno. Y recuerda que los lunes recibes gratis una cartilla con Trome.

GANA FACILITO

➔**Los lunes, con tu periódico,** recibirás gratis una cartilla.

➔**Como estas son diferentes,** mientras más tengas mayores oportunidades de ganar.

➔**Todos los días publicamos** los cupones. Son seis de lunes a viernes. Y ocho los sábados y domingos.

➔**Te llevas los 15 mil soles** si en tu cartilla llenas la columna de 5 espacios de la letra B.

➔**Los 5 mil soles serán** tuyos al completar la columna de la letra I.

➔**Si rellenas la letra N** ganas 1000 soles.

➔**Las letras G** y **O** también tienen premios.

CONDUCTORA DE PODCAST 'HINCHAS AL AIRE' TAMBIÉN FUE DENUNCIADA POR MINISTERIO DE CULTURA



CARMEN ALEJANDRA ARGUMEDO

CARMEN ARGUMEDO

FISCALÍA INVESTIGA A INFLUENCER RACISTA

Los insultos racistas de Carmen Alejandra Argumedo en un bus del Metropolitano no solo causan indignación y rechazo. La Tercera Fiscalía Penal Supraprovincial Especializada en Derechos Humanos e Interculturalidad inició investigación preliminar por presunto delito de discriminación, tras denuncia del Ministerio de Cultura y pedido de la Defensoría del Pueblo.

Psicólogo dice que mujer tendría alguna psicopatología y desajuste emocional

"Es probable que tenga alguna psicopatología. No es ético ni posible diagnosticar por un episodio, pero da claras señales de tener algún tipo de desajuste emocional. Denota descontrol del manejo de emociones y de la expresión social", indicó el psicólogo social Jorge Yamamoto, profesor de la Universidad Católica.

JORGE YAMAMOTO

En lo psicosocial, explicó que existe la 'autoestima inflada' o 'complejo' por el que la persona tiene graves inseguridades y para sentirse bien necesita 'chancar' al otro y entonces insulta. "Es posible que ella se sienta infeliz por viajar en transporte público, apretada, y descarga su frustración hacia los otros en vez de asumir una actitud saludable y madura de ser humilde, tomar su carro y convivir con los que están en su condición", dijo a Trome.

Y aunque el ser humano es estereotipado y prejuicioso, y culturalmente quedan rezagos racistas, en el presente son más controlados; pero no toda persona se autorregula. En las expresiones de ella: 'Serranos son y serranos morirán', 'mi familia es de Lima', 'cuál oe, imbécil', 'de qué te ríes', 'vicuñas, llamas, alpacas', "la emoción, la intensidad y la secuencia van más allá del racismo y entra en campo de la muy alicaída salud mental en el Perú".

SEPA QUE...

- Ese descontrol lleva a problemas en el trabajo, estudio y relaciones sociales. Ella conducía el podcast 'Hinchas al aire' y ya fue separada, también cerró sus redes sociales.
- El abogado penalista Julio Rodríguez sugirió que se le sancione con trabajo comunitario.

LO CONOCIÓ POR INTERNET

Hallan a niña de 11 que desapareció con hombre de 39

JHONATHAN LAYNES (39)



Terminó la angustia. Fue hallada la niña Madhaley Nathaly Tintayo Raymundo, de 11 años, quien desapareció el último domingo, tras salir de su casa en San Juan de Lurigancho. Estaba tomada de la mano de un sujeto al que conoció por Internet.

El Ministerio del Interior confirmó que la menor estaba en Ate y fue llevada a la comisaría de Santa Clara, donde se reencontró con su familia. La Policía señaló que fue contactada en redes sociales por un sujeto identificado como Jhonathan Laynes Moncada (39), quien quedó detenido. El caso generó alarma tras conocerse que la niña habría sido engañada a través del videojuego en línea Free Fire. En su celular se hallaron mensajes de WhatsApp con frases como 'Hola, preciosa', enviados por el sospechoso.

Cámaras de seguridad grabaron a Madhaley caminando junto al individuo en Huachipa. El papá, Marcos Tintayo, dijo que lograron ubicar el área donde estaban gracias a la geolocalización del celular: "Este sujeto encendía el teléfono por minutos y lo apagaba. Así dimos con el sector de Santa Clara".

EN PLENA CALLE

Mujer picada por enjambre de abejas se recupera

Tras las múltiples picaduras que una mujer sufrió en Jesús María por el ataque de un enjambre de abejas, y que ameritó atención médica, Panamericana Televisión informó que ya fue dada de alta y se recupera.

Ella repartía volantes para una inmobiliaria cuando de un predio salieron las abejas. A gritos pidió auxilio, movilizando a compañeros, transeúntes y serenos.

El Serfor y policías iniciaron diligencias para retirar a las abejas. Ayer fue el Día del Apicultor peruano, y su trabajo provee de miel saludable, pero el INS aclara que las colmenas deben estar al menos a 200 metros de viviendas.

NUEVA APLICACIÓN

Se puede enviar Yape a 4 países



Yape lanzó nueva funcionalidad. Desde este aplicativo, que tiene más de 15 millones de 'yaperos' activos, ya se puede enviar dinero a cuentas bancarias en Estados Unidos, Ecuador, Colombia y España. "Hace dos años lanzamos la funcionalidad de recepción de remesas (al mes llegan más de 350 mil remesas vía Yape) y ahora también pueden enviarlas directo desde la app, en cualquier momento, de forma rápida y segura", señaló Carolina Arbulú, Líder de Productos de Pago de Yape.

El monto mínimo de envío es de 10 soles por transacción hasta máximo 3500 soles.

LA SÚPER LLAMADA

Platita los 365 días

Con la Súper Llamada Ganadora tienes todos los días la posibilidad de llenar tus bolsillos como jugando.

De lunes a sábado damos un premio de 200 soles, y los domingos sorteamos el 'Reventón semanal' de 1500 soles.

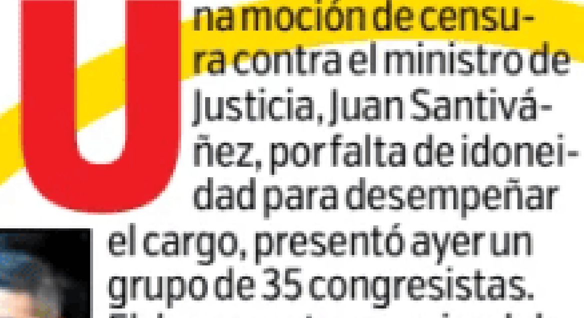
Llama al **710-0260** o ingresa a la web **trome.com**. Apúntate de 6 de la mañana a 4 de la tarde.

PASA POR CAJA

Nuestro lector Pedro Cabrera (3525538, de Lambayeque) ganó los 200 soles del sorteo de ayer.

CONGRESO

PRESENTAN MOCIÓN DE CENSURA CONTRA SANTIVÁÑEZ



Una moción de censura contra el ministro de Justicia, Juan Santiváñez, por falta de idoneidad para desempeñar el cargo, presentó ayer un grupo de 35 congresistas.

ALEX FLORES

SUSEL PAREDES

El documento, que circulaba desde hace días en el hemiciclo, considera que el ministro favorito de Dina Boluarte debe ser retirado del Gabinete, tras su nombramiento el pasado 23 de agosto.

Señalan que no reúne las condiciones mínimas de idoneidad, confianza y probidad para el sector Justicia.

Lo firman Alex Flores (Bancada socialista), Susel Paredes (Bloque democrático), Edward Málaga (no agrupado), Patricia Chirinos (Renovación Popular), Héctor Acuña (Honor y Democracia), entre otros.

El pedido recuerda los antecedentes de Santiváñez durante su gestión como ministro del Interior (mayo de 2024 a marzo de 2025), etapa marcada por la ola de inseguridad ciudadana.

"En plena crisis de inseguridad, alguien que negocia a favor de los intereses de avezados delincuentes no puede ser ministro de nada", aseveró Susel Paredes.

Es que varios audios lo muestran negociando favores con ministros y el INPE, a fin de favorecer a un cliente suyo, integrante de 'Los Pulpos': Miguel Marcelo Salirrosas, 'El Diablo'.

SE APARTA

A los pocos minutos de publicarse el documento, la congresista Heidy Juárez (Podemos) solicitó el retiro de su firma.

Ayer, Santiváñez afirmó que "si yo fuera el fiscal de la Nación, lo haría (retirar a los fiscales José Domingo Pérez y Rafael Vela). ¿Por qué? Porque para mí los dos fiscales fueron personas carentes de idoneidad para determinadas cosas. Creo que se prestaron para algunas cuestiones de persecución de determinados políticos con determinadas decisiones".

"Presentan moción de censura contra Juan José Santivañez. Ahora, si los congresistas tienen algo de vergüenza, lo censuran, aunque lo dudo".

Jesús Verde (Periodista)

Grabaciones lo mostrarían negociando favores para alias 'El Diablo', de 'Los Pulpos'



'EL DIABLO'

SEPA QUE:

→ **En Arequipa aparecieron pintas de Juan José Santiváñez** con los colores del partido de César Acuña. El ministro postularía para senador en las elecciones del 2026.

DOCUMENTO FIRMADO POR 35 PARLAMENTARIOS DICE QUE NO ES IDÓNEO PARA EL CARGO TRAS ÚLTIMOS AUDIOS

EN INICIO DE JUICIO ORAL

Villarán se echa la culpa por aportes de OAS

"José Miguel Castro y yo éramos los únicos que sabíamos de los aportes de las empresas OAS y Odebrecht, el resto no tiene responsabilidad". Así lo afirmó la exalcaldesa de Lima, Susana Villarán, al iniciarse el juicio oral en su contra.

La política de izquierda dijo que los aportes de más de 11 millones de dólares para la campaña contra su revocatoria en 2013 se dieron en un contexto donde "había un intento de asalto a la Municipalidad de Lima".

"Había mucho en juego, frenar las reformas. Había que dar ese paso. Yo lo di", indicó.

JOSÉ MIGUEL CASTRO

Villarán habría favorecido a las constructoras con la adjudicación de los proyectos Rutas de Lima, Línea Amarilla y Vía Expresa Sur. Por todo ello, el fiscal José Domingo Pérez pide una pena de 29 años de prisión. Este solicitó que el juicio se realice con sesiones diarias para garantizar su pronta culminación.

Tras la presentación de los alegatos, el Tercer Juzgado Penal Colegiado Nacional anunció que la sesión se reiniciará hoy.

HABLARÁN SOBRE EL TREN

Ministro y alcalde 'se amistan'



El ministro de Transportes, César Sandoval, se amistó con el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, a fin de conversar sobre el funcionamiento del tren Lima-Chosica.

"Siempre dijimos que este proyecto debía impulsarse respetando las normas y con un enfoque técnico. Saludo la disposición del alcalde de sumarse a la conversación", dijo.

Anoche, López Aliaga llegó a la Presidencia del Consejo de Ministros para dialogar.

EN LA ONU

Dina defiende ley de amnistía



La presidenta Dina Boluarte defendió a los militares y policías involucrados en casos de lesa humanidad y que una ley de amnistía los libera de culpa. Durante su discurso en la Asamblea de las Naciones Unidas, la mandataria salió en defensa de la normativa que aprobó el Poder Ejecutivo hace un par de semanas, asegurando que a las personas que combatieron en los momentos complicados que pasó el país hasta ahora se les persigue.

"Las Fuerzas Armadas y policías que defendieron la vida y libertad de los peruanos son acusados de violar los derechos humanos, convirtiéndose así los héroes defensores de la vida, democracia y libertad, en victimarios. Los terroristas, en víctimas (...) Los héroes que defendieron la democracia son perseguidos en juicios", manifestó.

POR EMISIÓN DE BONOS

Piden remover a presidente de Petroperú



El Ministerio de Economía aprobó la emisión de bonos por más de 287 millones de dólares para salvar a Petroperú de la crisis financiera. Ante ello, el congresista Wilson Soto exigió al ministro de Energía y Minas, Jorge Montero, evaluar la remoción del presidente de esa empresa, Jorge Narváez, quien al asumir el cargo dijo que no iba a pedir más dinero como rescate.

WILSON SOTO

En un oficio solicitó la citación del ministro de Economía y Finanzas, Raúl Pérez Reyes, y del mismo Narváez.

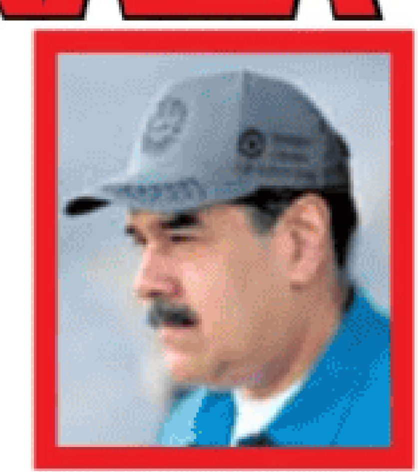
El pedido tiene como finalidad que ambas autoridades informen sobre la actual situación económica de la empresa estatal y detallen la reciente emisión de bonos.

EN SU DISCURSO ANTE LAS NACIONES UNIDAS, DIJO QUE 'BORRAREMOS DEL MAPA' A LOS CONTRABANDISTAS DE DROGA



TENSIÓN EN SUDAMÉRICA

TRUMP AMENAZA CON VOLAR A NARCOS DE MADURO



Gringos prueban misiles poderosos desde Florida y chavistas tiemblan

"Todo terrorista que contrabande drogas tóxicas a Estados Unidos: Les advertimos que los borraremos del mapa", dijo el presidente Donald Trump en la Asamblea de las Naciones Unidas.

"Hemos empezado a usar al poderoso Ejército estadounidense para destruir a los terroristas venezolanos y las redes de tráfico que dirige Nicolás Maduro. Y a todos los matones que envían drogas a EE. UU., que sepan que los vamos a bombardear para que dejen de existir, no tenemos más opción que eso", declaró.

Las Fuerzas Armadas estadounidenses tienen a más de 6 mil infantes de marina en aguas del Caribe, en la intensificación de la campaña para combatir a los cárteles de la droga.

En su discurso, Trump criticó las políticas migratorias de otros países y acusó a la ONU de "financiar un ataque contra los países occidentales" con migrantes. "Es hora de poner fin al fallido experimento de las fronteras abiertas. Tienen que acabar con él ya", declaró Trump ante la Asamblea General. "Soy muy bueno en esto. Sus países se están yendo al infierno".

PROYECTILES DE TERROR

Ayer se supo que la Marina estadounidense lanzó cuatro misiles balísticos de alcance intercontinental desde Florida a modo de prueba, aumentando los temores en el régimen de Venezuela.



SE AUTOLESIONA

→ **Ayer, Ryan Routh (59),** quien disparó a Trump en setiembre del año pasado durante la campaña electoral, comenzó a apuñalarse en el cuello con un bolígrafo tras ser declarado culpable de todos los cargos relacionados con el intento de asesinato.

→ **El caos se desató** en un tribunal de Florida después de que los jurados alcanzaran un veredicto unánime en el caso.

RYAN ROUTH

EE. UU.

Hombre Araña costará fortuna



La interrupción de la producción de la última película de Spider-Man costará la asombrosa suma de 13 millones de dólares mientras Tom Holland (29) se recupera de una conmoción cerebral leve. El actor resultó herido mientras filmaba escenas como el querido personaje de Marvel.

Los paramédicos acudieron al lugar en Leavesden Studios en Watford antes de llevar a Tom al hospital para recibir tratamiento.

FRANCIA

Muere Claudia Cardinale



El cine llora. A los 87 años, Claudia Cardinale, ícono del cine italiano, falleció cerca de París.

La actriz de 'El gatopardo', 'Ocho y medio', 'La pantera rosa' y 'Érase una vez en el oeste', trabajó con grandes como Sergio Leone, Luchino Visconti, Richard Brooks, Franco Zeffirelli o Federico Fellini.

Durante los 60 y 70 fue una sex symbol inolvidable. Nació en Túnez en 1938 y tenía nacionalidad italiana y francesa.

EE. UU.

John Wick sigue soltero



ALEXANDRA GRANT (52)

Keanu Reeves (61) negó los rumores aparecidos en Internet de que se había casado con su novia Alexandra Grant (52).

El actor de John Wick usó a su publicista para decir: "No es cierto. No están casados".

Reeves sale desde 2019 con Grant, y siguen enamorados. El 3 de septiembre, ella celebró su cumpleaños al lado de él.

KEANU REEVES (61)

MORENA EXCLUSIVE

'Tengo las tres B: bueno, bonito y barato'

- Leydi Yauri dejó su trabajo en una empresa para lanzar su línea de calzado
- Le robaron en su almacén, sobrevivió a la pandemia y hoy tiene dos tiendas
- También sube contenido a las redes sociales que se hace viral

En un mundo lleno de sueños, hay historias que nos inspiran y nos demuestran que, con valentía, cualquier meta es posible. Así lo demostró Leydi Yauri, una mujer que cambió la seguridad de un sueldo fijo por el desafío de emprender. Tras dejar su trabajo en una importadora, aprovechó el traslado de su pareja a Trujillo para apostar por el mundo del calzado. Hoy, Morena Exclusive cuenta con dos tiendas y un taller que abastece a todo el Perú.

¿Qué ha sido lo más difícil que has vivido?
En 2024, sufrimos un robo en el almacén. Fue un golpe muy duro porque se llevaron todo, incluso los productos que ya teníamos listos para distribuir. La pérdida fue de más de 25 mil soles.

Dejaste tu trabajo con un sueldo fijo para apostar por lo tuyo. ¿Por qué elegiste el calzado?
Mi esposo fue destacado a Trujillo y decidí dejar mi trabajo en una importadora, donde estuve cuatro años. Fui al distrito de El Porvenir, conocido por sus fabricantes, y empecé con un taller artesanal.

¿Cuál dirías que es el secreto para consolidar tu marca?
La constancia. Empezamos en 2018 y logramos sobrevivir a la pandemia. A pesar de las dificultades, siempre creí en mí misma.

Interactúas mucho con tu clientela. ¿Cuáles dirías que son sus gustos y preferencias?
Buscan calzado casual y cómodo. Quieren diseños versátiles que les permitan ir a cualquier evento sin tener que quitárselos por molestias.

¿Cuál es tu público objetivo?
Principalmente, mujeres de 23 a 35 años, aunque también nos visitan personas mayores a quienes les encantan nuestros modelos.

¿Qué busca la gente, precio o calidad?
Nuestros productos cumplen con las tres B: bueno, bonito y barato. Siempre buscan nuestras promociones porque saben que el calzado les durará.

¿Cuáles son los atributos de tu marca?
Ofrecemos diseños innovadores y cómodos.



¿Con qué materiales trabajas?
En nuestro taller trabajamos con biocuero y cuero calcio. Las plantas son de PVC y goma.

Hay mucha competencia en tu rubro. ¿Cómo te diferencias?
Hemos notado que están llegando muchos calzados de importación. Para diferenciarnos, tenemos que ser más innovadores, ofreciendo modelos exclusivos y bonitos que realmente cautiven al público.

Tienes tiendas físicas y la tienda virtual. ¿Cuál funciona mejor?
Es un cincuenta-cincuenta. Ambas se complementan muy bien.

¿Cuál es tu mejor temporada de ventas?
Julio y diciembre. Pero para nosotros también son muy importantes febrero y marzo por la venta de zapatillas escolares.

¿Qué estrategias aplicas para Navidad y para llegar a más clientes?
Las redes sociales son de gran ayuda. Subo contenidos que se vuelven virales y estoy siempre atenta a las tendencias de TikTok.

RAPIDITA

¿Qué deben hacer las marcas para tener presencia en las plataformas digitales?
Hoy en día, muchos usan TikTok para hacer transmisiones en vivo y vender. Sin embargo, también es crucial fortalecer la marca para que los usuarios la recuerden y se fidelicen. No hay que tener miedo a usar las redes sociales, son de gran ayuda. Hay que seguir las tendencias y, a la vez, tener una esencia propia para que el público nos identifique sin copiar.

EMPRENDE trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTOS: BRITANIE ARROYO

POR: KATTY GINES

Alianza Lima volverá a usar su camiseta 'cábala', con la que eliminó a Boca Juniors y Gremio, mañana ante la U. de Chile

ILUSIÓN REPETIDA

ESPERANZA BLANCA Y AZUL

Coquimbo.- Aquí no vale eso de 'a la tercera va la vencida', sino 'a la tercera seguirá siendo victoria'. Alianza Lima ya está en Chile para su encuentro de mañana por la Copa Sudamericana y en las maletas también llegaron las camisetas blancas, famosas por eliminar a Boca Juniors en la Copa Libertadores y a Gremio de Porto Alegre, en esta misma Sudamericana. Por eso, esa será la equipación que use mañana el equipo en el estadio Francisco Sánchez Rumoroso, que no tendrá público.

Uno de los abanderados de esta elástica es Hernán Barcos, quien marcó con ella en la Bombonera y el Arena do Gremio y por ello arengó a sus compañeros. Se supo que antes de partir, el 'Pirata' reunió a todos, los motivó y los instó a seguir haciendo historia en el torneo y a ser siempre solidarios para marcar y atacar. La arenga acabó en aplausos y la meta ya está fijada. "Queremos traer la clasificación y darle una alegría a la gente", expresó Barcos, quien será el '9'.

El resto del equipo de 'Pipo' Gorosito todavía tiene algunas dudas, como la presencia o no de Alan Cantero desde el inicio y el conocer si Alianza jugará con doble volante de marca, Alessandro Burlamaqui y Pedro Aquino, o solo uno de ellos.

DATAZOS

- **CARLOS ZAMBRANO (SUSPENDIDO)** y Pablo Lavandeira (lesionado) también viajaron con la delegación.
- **FRANCO NAVARRO, DIRECTOR DEPORTIVO DE ALIANZA LIMA,** confirmó que 'Pipo' Gorosito seguirá siendo el DT en el 2026.
- **LA INDUMENTARIA MORADA** que usarán los íntimos en el mes de octubre fue bendecida ayer.
- **EL DELANTERO LUCAS DI YORIO** superó una dolencia y está a la orden en la U. de Chile.

"Será un partido muy complicado, será jodido y bravo. Que el hincha de Alianza Lima confíe en nosotros".
Eryc Castillo, extremo de Alianza Lima

"Por más que se juega a puerta cerrada, su respeto y cariño lo sentimos permanentemente".
Gustavo Álvarez, técnico de la U. de Chile



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **QUEDA DEMOSTRADO** que el Perú es tierra de grandes cocineros. Hay chefs rankeados por el mundo como Gastón, Micha y Virgilio, pero también hay de los otros que cocinan a fuego lento a entrenadores y a jugadores que no les siguen el amén. Un par de colorados que acaban de llegar a la casa grande de San Luis lo metieron en olla a presión al 'Trinchudo' cuando estaba con el buzo y hasta ya tenían la lista de los convocados para los partidos amistosos de la selección de octubre y noviembre. Esos te sonríen de frente y por la espalda te clavan el puñal. Qué feo... **LA VERÍDICA** que cuando se empiezan a armar las argollas, el camarín empieza a partirse. Ya me contaron que algunos cheleros lo están mirando mal al 'Prosor' y todo porque tiene preferencia con los refuerzos que mandó a pedir. Lo peor es que trajo un delantero 'Viciau' que es más malo que 'Churretín' y cuando lo ponen, el equipo juega con uno menos. Eso viene mal... **ESE PELOTERO ZURDO** que viene de un país norteño y es rapidísimo, pero nunca centra bien, está en observación. Cuentan que el 'Viejito terco' lo engríe y él se aprovecha para salir de noche y no dormir sus horas completas. Aseguran que no descansa bien por hacer transmisiones en vivo, conocer nuevas amistades e invitarlas a tomar café. Huuuuuum... **POR SI ACASO,** me avisan que 'Pablito', que tenía una selección de menores, se fue a Arequipa, dejó la Videna y ya lo extrañan en San Luis. Pero no por su chamba sino que estaba haciendo travesuras por la avenida Del Aire y ahora la 'damnificada' está llamándolo para decirle que ella aguantó ser la otra por amor y ahora no puede olvidarse tan pronto de las cositas que hicieron. El hombre es campeón jugando naipes. Quéeeeee... Me voy, soy fuga.

→APAGUEN TODO

DESCONECTADOS

Comando técnico de Universitario pidió al plantel la mayor concentración y alejarse de redes sociales de cara al partido con Cusco FC

A veces un elogio es más peligroso que una crítica para quien lo recibe. En Universitario nadie podía contener la sonrisa en la última práctica y esto se debía a la victoria de ADT sobre Cusco FC, algo que les permitió mantener la punta y la ventaja sobre los 'dorados', a quienes reciben el sábado en Ate. Videos, mensajes, 'stickers' y demás inundaron las redes sociales y los jugadores se contagiaron de la confianza del hincha, algo que motivó la intervención del comando técnico liderado por Jorge Fossati. El uruguayo tomó la palabra, pidió a todos que no se dejen llevar por la euforia de los seguidores y les recalcó que de nada vale llegar con ventaja al sábado si no se la ratifica venciendo a los cusqueños. A ese mensaje se sumaron los referentes del equipo con la misma idea y el resto de sus compañeros estuvo de acuerdo en ausentarse de redes sociales o grabar algún video de baile o acciones parecidas que no beneficiarían.

De otro lado, Jorge Fossatti viene trabajando la oncena que saltará al Monumental y todo apunta a que César Inga sería uno de los llamados a entrar. El ex-ADT reemplazaría a Aldo Corzo, de bajo partido ante UTC. Arriba, la chance que Edison Flores regrese a la titularidad se definirá mañana.

DATAZOS

- **DANIEL URETA** será el árbitro principal del encuentro entre Universitario y Cusco FC.
- **CÉSAR VALLEJO** ya tendría un acuerdo con la 'U' para venderle la ficha de Jairo Vélez.

"El cruce con UTC fue el partido más importante del año, lo sacamos adelante y ahora es este contra Cusco".
Jorge Fossati, DT de la 'U'

CRISTAL SANCIONA TARDANZAS COMO HACE EL CLUB ESPAÑOL

EL BARZA CELESTE



Al estilo Hansi Flick, técnico del Barcelona, en Sporting Cristal empezaron a aplicar 'mano dura' con los jugadores que no sepan respetar los horarios. Se conoció que algunos futbolistas han perdido el puesto en el once titular por llegar tarde a las comidas, a los entrenamientos o concentraciones. La cosa seguirá así e incluso podría estar acompañado de una multa. De otro lado, el cuadro celeste y la marca deportiva que lo viste lanzaron una reedición especial de la camiseta de 1988, año en el que lograron su 9° título nacional. El costo de la prenda es de 349 soles.

POSIBLES ADMINISTRADORES DEL BOYS QUIEREN A BENGOECHEA

DÍA DEL PROFESOR

El 'Profesor' une a todos. Mientras la Sunat decide a quién nombrará como nuevo administrador de Sport Boys, se supo que todos los candidatos al cargo conversaron ya con quien desean sea el DT, en caso ganen, y no es otro que Pablo Bengoechea. El uruguayo no dirige desde el 2020, a Alianza Lima, y su último trabajo fue el de director deportivo en Peñarol, función que dejó hace casi dos años. Ninguno de los candidatos a la administración rosada apuesta por la continuidad de Juan Carlos Cabanillas.



*LUIS ZUBELDÍA CANDIDATO A TOMAR LA SELECCIÓN PERUANA

UN PRÍNCIPE EN SAN LUIS

Porto Alegre.- De la caipirinha al pisco sour. El argentino Luis Zubeldía paralizó las negociaciones con Inter de Porto Alegre y se reunirá en los siguientes días con emisarios de la FPF, ya que es candidato a dirigir a la selección peruana. El 'Príncipe', campeón de la Copa Sudamericana 2023 con LDU, dirigió a Sao Paulo hasta junio de este año. "Inter quería ya a Zubeldía, pero el entrenador pidió que lo esperen porque tiene la propuesta de Perú, así que el 'Colorado' irá ahora por Ramón Díaz", reveló el portal ge.globo.

*ÓSCAR IBÁÑEZ REVELÓ QUE ENCONTRÓ NÓMINA EN OFICINA

'BARRETO TENÍA LISTA DE CONVOCADOS'



Su destino estaba escrito. El ahora exseleccionador peruano, Óscar Ibáñez, reveló que al parecer Manuel Barreto, director de la Unidad Técnica de Menores de la FPF, tenía injerencia en la designación de los convocados a la Bicolor. "Un día fui a su oficina para decirle que Piero Cari pasaría a estar con nosotros, no lo encontré, pero me sorprendí al ver una lista donde había nombres de jugadores adultos, mayores. No lo pude conversar con él, luego sucedió lo que sucedió [su salida]", declaró el entrenador, quien también apuntó a Jean Ferrari. "Hablé con el presidente, me dijo que mantenía la propuesta. Después, conversé con Jean y me comunicó que él pensaba otra cosa. A partir de ahí no tenía sentido seguir", contó Ibáñez.

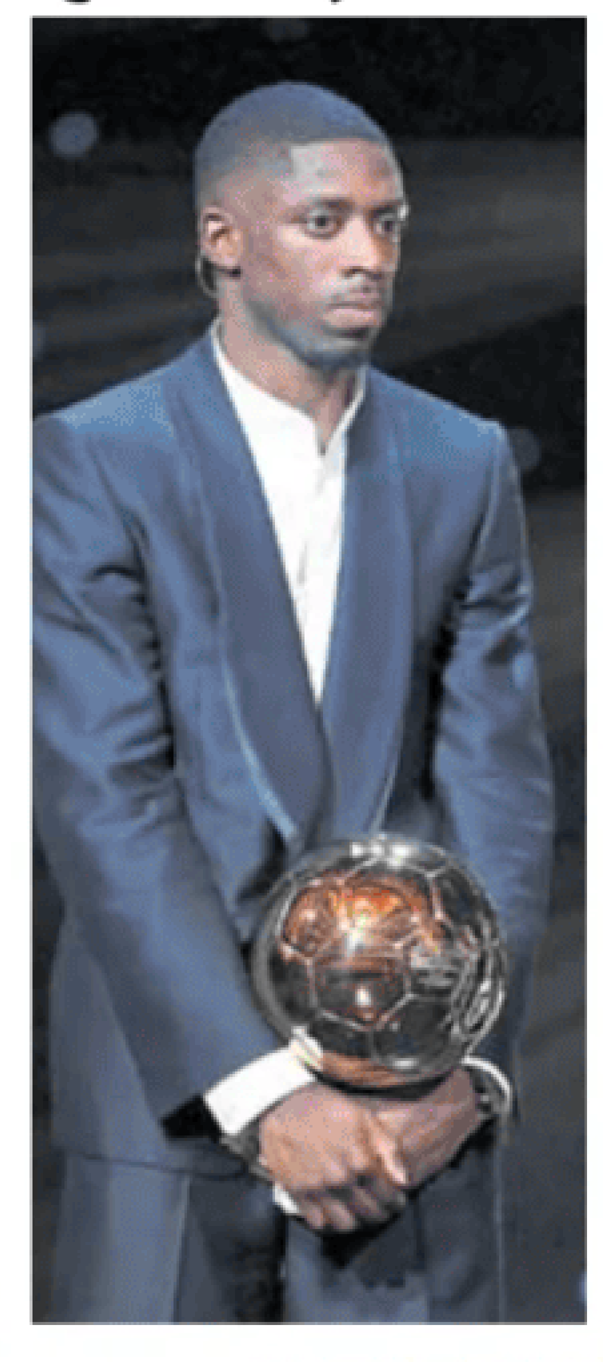
CARAS OPUESTAS

HUMILDAD Y EGO

Dembélé celebró el Balón de Oro con cena sencilla y padre de Lamine Yamal 'explotó' porque no ganó su hijo

París.- La personalidad vale oro. Ousmane Dembélé fue el protagonista de la semana al ganar su primer Balón de Oro superando al para muchos favorito, Lamine Yamal. Según el diario L'Equipe, el extremo del PSG descartó discotecas o clubes exclusivos para festejar y tuvo una cena más que sobria al lado de su familia y algunos amigos. Lafayette's, un restaurante céntrico de la capital francesa, fue el elegido y allí el menú estuvo compuesto por 'croque de salmón y aguacate, minihamburguesas, rigatoni con trufa, nuggets y patatas fritas'. Dembélé se tomó fotos, no negó saludos y siempre estuvo presto a agradecer los aplausos.

La cara opuesta fue Lamine Yamal, quien se comenta debió cancelar una reserva en una discoteca parisina donde iba a festejar su posible triunfo en la gala. Además, Mounir Nasraoui, padre del futbolista español, 'explotó' contra los resultados de la votación. "Aquí ha pasado algo muy raro. No diré robo, pero es el mayor daño moral a un ser humano. Lamine Yamal es el mejor jugador del mundo con mucha diferencia. No porque sea mi hijo, sino porque es el mejor jugador del mundo, no hay rivales. El año que viene el Balón de Oro será español", declaró Nasraoui.





ARTILLERO HIZO SU PRIMER GOL CON EL LIVERPOOL

EL PROFETA ISAK

Liverpool.- Paga precio. Luego que le costara 150 millones de euros al Liverpool, el delantero Alexander Isak empezó a devolver la confianza con su primer gol en el club, que venció 2-1 a Southampton y pasó a octavos de final de la Copa de la Liga inglesa. Isak marcó a los 43' tras una mala salida del rival. El otro tanto lo hizo Hugo Ekitike (85'), quien vio la roja en el festejo. Chelsea superó 2-1 a Lincoln City y Burnley, con Oliver Sonne, quedó eliminado al caer 2-1 con Cardiff City.



CON DOBLETE DEL FRANCÉS, REAL MADRID GOLEÓ Y SIGUE LÍDER

'KILLER' MBAPPÉ

Valencia.- Máquina letal. La camiseta '10' le sienta de maravilla a Kylian Mbappé, que sigue en racha goleadora y ayer marcó doblete para que Real Madrid (1° con 18) mantenga paso perfecto en la liga española goleando 4-1 de visita a Levante (16°). El francés festejó de penal a los 64' y dos minutos después cerró la cuenta para alcanzar los 7 tantos en esta edición del certamen y los 53 con el Madrid. Franco Mastantuono, con su primer festejo en el club (38'), y Vinicius Jr. (28') completaron la goleada. Hoy Atlético Madrid recibe a Rayo Vallecano (2:30 p.m./DTV-610).

DATAZOS

GAVI, volante del FC Barcelona, estará cinco meses de baja tras ser operado de los meniscos de la rodilla derecha.

CONMEBOL le pidió a la FIFA organizar una Copa del Mundo de 64 equipos en el 2030.

HOY LA EUROPA LEAGUE

Midtjylland vs. Sturm Graz	11:45 a.m. ESPN
PAOK vs. Maccabi Tel-Aviv	11:45 a.m. ESPN2
Betis vs. Nottingham Forest	2:00 p.m. ESPN
Niza vs. Roma	2:00 p.m. ESPN2
Braga vs. Feyenoord	2:00 p.m. ESPN3

CERVEZA Y COLÁGENO

La leyenda alemana Lothar Matthaus se lució en la gala del Balón de Oro al ir acompañado de su flamante novia Theresa Sommer, de solo 26 años. El campeón del Mundo, que tiene 64 años, se divorció de su quinta esposa Anastasia Klimko en 2021 y conoció a Theresa en un desfile.



'ACADEMIA' LICENCIADA

Luego de 28 años, Racing volverá a jugar semifinales de la Copa Libertadores tras vencer 1-0 a Vélez Sarsfield en la vuelta de cuartos. La ida la había ganado por el mismo marcador. El gol lo hizo Santiago Solari a los 82'. La 'Academia' espera ahora al vencedor del cruce entre Estudiantes y Flamengo.



ESPERA QUE NO SUCEDA, ***PERO SABE QUE PUEDE PASAR Y NO LE INTERESA*** SI CANTANTE SE EMBARAZA

Pamela

CREE QUE CUEVA ENGAÑARÁ A LA FRANCO

TAMBIÉN RECALCÓ QUE ***JAMÁS VOLVERÍA CON EL PADRE DE SUS HIJOS***

Pamela López afirmó que es muy probable que Christian Cueva le sea infiel a Pamela Franco debido a su historial de infidelidades, pero espera que no suceda.

Además, que la cumbiambera es una mujer adulta y decidirá si quiere tener un bebé, tras los rumores de que estaría embarazada.

"Yo sí creo que eso es posible (que Cueva le sea infiel a Pamela Franco), pero espero que no suceda. Es algo que, siendo sinceros, podría pasar", dijo Pamela en radio Karibeña.

La trujillana respondió varias preguntas de los oyentes y aseguró que no le afecta si la cumbiambera se embaraza de Cueva.

"Hay cosas que me rebotan, ella es una mujer adulta, que conoce bien a esa persona (Cueva), sabe lo que vive y es responsable de sus actos. Es una decisión de ella si quiere ser mamá", comentó.

Luego, negó rotundamente que pueda volver en el futuro con Christian.

"No, esa pregunta me ofende. Es un no rotundo, yo nunca volvería con él, ni por mis hijos. Yo en el pasado perdonaba porque creía que iba a cambiar, eso se hace costumbre y vives en una bola de nieve que te hace infeliz", indicó la López.

Finalmente, señaló que por ahora no piensa en el matrimonio con Paul Michael porque primero tiene que divorciarse.

"No pienso en el matrimonio porque primero me tengo que divorciar", agregó.

trome fiesta

Melcochita triste por Romero

Pablo Villanueva, Melcochita, lamentó la partida del destacado actor Hernán Romero (83), con quien compartió roles en la película 'Gemelos sin cura'.

"Un señor actor, gran profesional y sencillo. Nos reímos mucho cuando grabamos la película en el Callao y en los 'agachaditos' nos comimos un pan con pejerrey frito. Un caballero, que nos lleva la delantera, mis condolencias a su familia", dijo Melcochita.

Compartió roles con actor en película 'Gemelos sin cura'

El deceso de Romero fue comunicado por su familia en las redes sociales.

"Queridos míos, con mucha tristeza comparto con ustedes que mi magnífico padre (Hernán Romero) nos ha dejado. Han sido días durísimos en los que ha luchado como el guerrero que siempre fue", posteó su hija. (C.Ch.)

Clara contenta por Richavo

La actriz Clara Seminara se reencontró con Ricardo Mendoza, en España, y comentó que el comediante de 'Hablando huevadas' se encuentra feliz y muy ilusionado porque será papá.

"Richavo y Katya estuvieron en Madrid y compartimos junto a mi esposo, veo muy feliz a mi amigo, muy ilusionado porque va a ser padre. Lo hemos felicitado, abrazado y espero que esta nueva etapa la disfrute al máximo. Y claro, que sigan los éxitos a nivel profesional porque les fue de maravilla en París", indicó la actriz.

Está feliz porque su amigo será papá

¿Y te contó cuándo será el matrimonio?

No hemos hablado sobre eso, pero sí le dije que me avise con tiempo para comprar mis pasajes y acompañarlo en la celebración. (E. Castillo)



Santiago llora y sufre por denuncia

El actor Santiago Suárez se quebró al contar que su familia sufre mucho con la denuncia por agresión sexual que le entabló el año pasado una ciudadana norteamericana, y cuyo proceso continúa en investigación.

"Todo esto ha sido muy fuerte porque golpeó a toda la familia, a mi madre, mi hermana, mi padre. Ellos han sido los que más sufren", declaró entre lágrimas.

Luego, señaló que el proceso de investigación continúa.

"El proceso continúa, en una primera instancia hubo un pronunciamiento muy positivo para nosotros, pero la otra parte apeló, pero esto sigue su curso", refirió en el programa 'Habla Chino'.

Además, dijo que su expareja Raysa Ortiz y toda su familia lo apoyaron.

"Debo agradecer a Raysa Ortiz, su hermana Sirena y toda su familia porque estuvieron apoyándome desde el primer día", dijo.

Se la entabló ciudadana norteamericana

Castañeda dice que *si Mantilla desea recuperar su hogar* solo puede hacerlo de la mano de Dios, como ella lo hizo en su momento

Olinda a Maju: DOBLA RODILLAS PARA SALVAR TU MATRIMONIO



Olinda Castañeda señaló que solo Dios puede restaurar un matrimonio y que si Maju Mantilla desea recuperar su hogar tendría que doblar rodillas, como ella lo hizo en su momento.

"Hace cinco años que conocí a Dios y pasé por muchas pruebas, como también las pasan personas que no conocen a Cristo, pero la diferencia es que en este momento Él camina delante de mí, me siento en paz y no me siento sola", dijo.

Desde tu fe, ¿qué consejo podrías darle a Maju Mantilla, como mujer, modelo que fuiste, madre, por el momento difícil que vive?

Es un momento complicado el que está pasando, por lo que se expone en las redes sociales, la televisión, y no se miden con el daño que pueden estar haciendo, pero si ella quiere restaurar su matrimonio y quiere volver unir a su familia, la única solución es Dios y doblar rodillas y lo digo por experiencia propia porque también lo he pasado con mi esposo. Hay que orar para que esas influencias negativas del orgullo, la soberbia, adulterio, venganza, fornicación, mentira, no caigan como sombras en nuestras vidas. Si Maju lo desea, debe orar y acercarse a Dios.

Olinda también invitó a la reina de belleza al concierto que Marcos Witt ofrecerá este 5 de octubre en el estadio San Marcos.

"Estoy segura de que si Maju va, encontrará mucha paz porque las canciones de Marcos llegan al alma, te dan paz y consuelan", afirmó. (C. Chévez)

Le apena el momento que vive y ***le aconseja orar*** para alejarse de las malas influencias

Bettina reza por Camucha

Bettina Oneto contó que se comunicó con la nieta de Camucha Negrete para saber cómo se encontraba de salud al enterarse de que había dejado la obra 'Monólogos de la vagina'.

"Apenas supe que estaba malita me comuniqué con su nieta por interno y le dije que iba a orar por ella en mi grupo de iglesia. Quiero y admiro mucho a Camucha, ella trabajó con mi padre y espero que pronto se recupere", expresó.

La actriz cómica también comentó que hace 33 años es cristiana y que su encuentro con Dios se produjo cuando vivía en Canadá.

"Muchos hablan que esto es una moda y no es así, porque todo sucede en el tiempo de Dios, yo he sido un locón y aquí estoy feliz y agradecida con cada milagro que he visto en mi vida", señaló. (C.Ch.)

Espera su pronta recuperación



Jean Paul mudo por la Barboza



Cuenta que conoció a Dios y todo cambió

Jean Paul Strauss dijo que a lo largo de su vida ha cometido muchos errores, pero todo cambió el día que conoció a Dios.

"Quizás no lo van a entender, pero el día que mi padre partió, ese día, hace ocho años, conocí a Dios y todo en mí cambió, me perdoné para vivir en paz", afirmó el cantante.

¿Tu corazón no alberga alguna rencilla cuando en televisión te mencionan por tu relación con Janet Barboza y las deudas que no has cancelado?, ¿no te duele?

Claro que duele, pero aprendí a lidiar y guardar silencio, que es lo más sabio. Si revisas, en los últimos diez años no vas a encontrar ningún comentario mío, a todos les deseo lo mejor para que puedan encontrar la paz en sus vidas. (C.Ch.)



HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles los chismes de Chollywood... **PAMELA FRANCO** estuvo en el programa 'Ponte en la cola' y cuando le preguntaron si le preocupa que **CHRISTIAN CUEVA** le pueda ser infiel, dijo que no anda pensando en eso. Hummm... La actriz **STEPHANIE ORÚE** se convirtió en mamá recientemente. Felicidades... **LESLIE SHAW** ha grabado una nueva canción a ritmo de cumbia con los **YAIPÉN**. ¡Hay niveles!... **LAURA BOZZO** estuvo por Lima realizándose algunos retoquitos con su médico de cabecera y atendiendo un problemita que tenía en su rodilla. Manya... **PALOMA FIUZA** se fue a Chile, donde participará en un reality en el que también estará la 'abogada de los pobres'. ¡Que pase el desgraciado!... **REBECA ESCRIBENS** se quebró al recordar a su padre, luego que en 'Mande quien mande' le realizaran su añorada fiesta de quince años... Cuentan que **MATHÍAS BRIVIO** sería el partner de **MARÍA PÍA COPELLO** en el programa que América Televisión lanzará los sábados en la noche en noviembre. Ajá... **CATHY SÁENZ** aprovechó el viaje a París con sus amigos de 'Hablando huevadas' para pasear por la Ciudad Luz y luego ir a Italia con su love. Buena... Somos fuga porque mi amorcito se alucina trainer y hoy somos full cardio... Suuuaaavee.



Daniela: LA MUJER DE PAOLO ME DIJO MIL COSAS

Cillóniz cuenta sobre **altercado con Ana Paula** solo por recordar que salió con Guerrero

La actriz y conductora Daniela Cillóniz llega al podcast 'Café con la Chévez', donde contará sobre la bronca con Ana Paula Consorte, la actual pareja de Paolo Guerrero.

¿Por qué Ana Paula te tiene que reclamar por algo que Paolo vivió contigo?

Yo no entendí nunca y aparte siempre hablé de él con mucho respeto, hasta dije qué bonita la pareja que hacían juntos. Simplemente he contado que tuve una amistad con Paolo, que salimos un par de veces hace diez años, mamacita...

Ni existía en su vida...

Nada. Es más, después de eso Alondra ha estado con él y Alondra es mi amiga. Lo que no fue en tu año, no tiene por qué hacerte daño.

¿Pero qué fue lo más fuerte que te dijo ella?

Me dijo mil cosas, pero lo más fuerte que me dijo fue 'tu mayor logro es hablar de Paolo Guerrero'. ¿Perdón? Durante diez años ni lo mencioné, porque era uno más, no me pareció ni muy importante realmente, no fue algo trascendental. Fue una salida, una amistad y punto. Yo creo que su mayor logro más bien fue estar con Paolo Guerrero, porque antes no la conocía ni su mamá.

¿Y tu esposo se palteó o no?

Sí. O sea, no le gustó. Tampoco pensé que iba a tener tanto rebote, porque había sido hace tantos años atrás y él no ve farándula. Entonces no le conté, hoy he hablado que conocí a Guerrero. Él sabía. Cuando yo lo conocí, le conté toda mi vida, para que no se entere por otras personas.

¿Y alguna vez has sido la otra?

Que yo sepa no. O sea, casado así, oficialmente no, pero de repente me han mentido, han tenido otra mujer en paralelo conmigo. Pero sí me han puesto los cachos, sí me han hecho sufrir.

Porque tú te fuiste una vez a Argentina, porque pasaste un episodio feo, feo...

Sí, me sacaron la vuelta bien feo. Yo tenía años con esa persona, incluso nos íbamos a casar. Yo era chibola, teníamos tres, cuatro años y me llamó y me dijo 'chau, mi amor, me voy a dormir' y no colgó. Yo me quedé escuchando y estaba con otra persona y tuvieron relaciones. Fue demasiado fuerte, mis papás me sacaron del país, porque me puse como una loquita.

¿Y nunca le dijiste al fulano ese que lo habías escuchado?

Sí, claro, si me fui a buscarlo. Lo que pasa es que estaba en Chincha, yo estaba en Lima. Agarré un Soyuz. Tres horas llorando en el Soyuz. Llegué de madrugada, le reventé la puerta, ya no había nadie en su casa, pero sí me lo aceptó y después de eso ella me mandó un correo que estaba embarazada. Era mentira, pero me lo hizo como para que no vuelva con él. Ella era su ex...

Cuenta que **un ex la engañó** y ella escuchó por teléfono que tuvo relaciones con otra mujer

Andrea cuadró a Jean Paul



Andrea San Martín no soportó las burlas de Jean Paul Santa María, en 'América hoy', y le dijo que, a diferencia de él, no necesita titulares.

Todo se dio cuando Santa María comentó: "Ese día recién me enteré de que el gatito había fallecido por algo que tú hiciste".

Ante esto, Andrea expresó: "Estás afirmando cosas que no son. Estoy segura de que a ti no te gustaría que los temas que son legales y le afectan a tu familia los tomen de manera cómica. Yo he venido a trabajar, a diferencia tuya, titulares es lo último que necesito".

Por burlarse del tema del gatito

Karla: Cri Cri estaría en el sillón rojo

Tarazona dice que primo será un estorbo para Farfán

Karla Tarazona comentó que Cristian Martínez, conocido como Cri Cri, el primo de Jefferson Farfán, podría estar en 'El valor de la verdad' y contar cosas que nadie sabe, pues ahora ha decidido regresar con todo a la música con su orquesta Los de la Caliente.

"Ahora parece que Cri Cri será un estorbo para Farfán, quizás lo veamos en 'El valor de la verdad' contando cosas que nadie sabe... pues al otro le gusta esconder todo debajo de la alfombra y siempre ha querido callar a los demás", indicó. Además, deslizó que Bryan Torres podría estar en la nueva orquesta de Cri Cri. "Parece que los dos desterrados se van a juntar", dijo.

Mamá de Hugo pone el parche

Dice que su hijo solo es amigo de Isabella Ladera

La mamá de Hugo García, Fabiola Silva, aseguró que su hijo solo es amigo de la influencer Isabella Ladera.

"Hugo no está en ninguna relación, son buenos amigos. Entre ellos hay una relación de amistad, de apoyo, nada sentimental", afirmó Silva en 'América hoy', .

Asimismo, Fabiola, ante la pregunta si ve a su hijo enamorado de la influencer, respondió: "No, no, no, lo veo tranquilo. Lo poco que me cuenta es que está tranquilo, están contentos".



familia bienestar

Agua cerca

Tener agua en tu escritorio hace que bebas más sin esfuerzo. Al verla tan cerca tu cerebro la asocia con disponibilidad. Siempre ten una botella de agua a la mano.



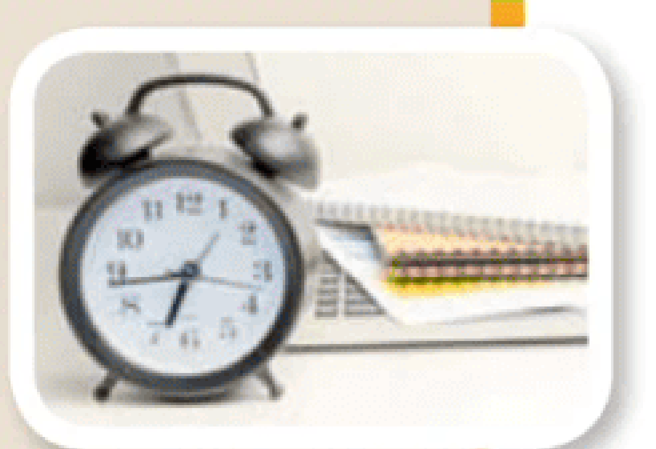
Come despacio

Masticar bien ayuda a la digestión y hace que sientas saciedad más rápido. Lo ideal es dedicar entre 20 y 30 minutos a cada comida, así disfrutas mejor los sabores.



Técnica Pomodoro

Si tienes muchas cosas que hacer y te cuesta concentrarte, aplica la técnica Pomodoro. Consiste en trabajar de corrido 25 minutos y descansar 5 minutos. Así logras avanzar sin agotarte.



PREVENCIÓN ES CLAVE PARA EVITAR COMPLICACIONES

ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN VARONES



SABÍAS QUE...

Según el Ministerio de Salud, el 75 % de los casos de cáncer de próstata en Perú se diagnostican en estadio IV (fase avanzada), cuando las opciones de tratamiento son limitadas.

Cuando se habla de salud masculina, no solo la próstata debe estar en el radar. Los varones enfrentan enfermedades transmisibles y no transmisibles que afectan su calidad de vida. En muchos casos, un estilo de vida saludable y los chequeos médicos oportunos marcan la diferencia entre un diagnóstico temprano y complicaciones graves.

El urólogo José Risco explica que: "Entre las enfermedades transmisibles, la más común es el Virus del Papiloma Humano (VPH), que se previene con vacunación y uso de preservativos".

En el grupo de las no transmisibles destacan la diabetes mellitus y la hipertensión arterial, vinculadas tanto a la genética como a malos hábitos alimenticios. También figuran las enfermedades cardiacas, que aunque afectan a ambos sexos, presentan mayor incidencia en varones. Mantener una dieta equilibrada, ejercitarse y evitar tabaco y alcohol reduce el riesgo de padecerlas.

El especialista añade que el cáncer de próstata es una de las neoplasias más frecuentes y la primera causa urológica de muerte en el país. Asimismo, la hiperplasia prostática benigna afecta al 40 % de varones mayores de 50 años y hasta al 90 % de los mayores de 80.

"La prevención es clave, hay que vacunarse, usar preservativos, alimentarse bien, ejercitarse y evitar hábitos nocivos", aconseja Risco.

Vacunación, alimentación saludable y chequeos periódicos son esenciales para detectarlas a tiempo

POR: ESTEFANY VALLADARES

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

'NIDO VACÍO': DEL SILENCIO DEL HOGAR AL RENACER INTERIOR

El 'nido vacío' es esa etapa en la que los hijos se van de casa; es una transición del ciclo vital que puede doler. Cuando los hijos parten es normal sentir tristeza, ansiedad, desorientación y cambios en la relación de pareja.

Clínicamente, observamos tres focos: duelo por la separación, desajustes de rutina (sueño, apetito, sentido del día) y redefinición de la identidad más allá del rol parental.

Es importante mencionar que la relación con los hijos no se ha acabado, aunque el rol como padres haya cambiado. Recuerda que todo padre cría a sus hijos y los prepara para el momento en que sean capaces de avanzar, velar por sí mismos e independizarse. Es parte del curso natural.

¿Qué ayuda? La psicoeducación, validar emociones y un plan simple: higiene del sueño, ejercicio regular, reactivar intereses propios y pactar rituales de conexión con hijos adultos sin sobrecontrol. Fomenta estas recomendaciones para poder aceptar los diferentes cambios de la vida.

@julianasequera en Instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Pescado a lo macho

INGREDIENTES

- 1 pescado blanco entero
- 150 g de aros de calamar
- 150 g de langostinos limpios
- 4 conchas de abanico
- 3 cdas. de mantequilla
- 1 cda. de pisco
- ½ cebolla picadita
- 3 cdas. de ají amarillo
- 2 cdas. de ají panca
- 1 cda. de pasta de tomate
- ½ taza de caldo de pescado
- ½ taza de crema de leche
- 2 ½ cucharadas de ajo molido
- Harina sin preparar
- Sal, pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Limpiar el pescado y lavar los mariscos. En una sartén saltear las conchas con el pisco. En otra sartén derretir la mantequilla y saltear los mariscos. Incoporar las conchas. En otra sartén sofreír la cebolla con el ajo, ají amarillo, ají panca y pasta de tomate. Salpimentar. Incorporar los mariscos, crema de leche y caldo de pescado. Retirar del fuego. Sazonar el pescado, pasarlo por harina y freírlo. Servir el pescado cubierto por la salsa de mariscos. Y listo.





Es fundamental no automedicarse ni aplicarse hierro por vía intravenosa sin autorización médica, especialmente durante las primeras semanas de gestación.

SE DEBE SEGUIR UNA DIETA VARIADA Y NUTRITIVA

'ALIMENTACIÓN ES BÁSICA EN MUJERES QUE DAN DE LACTAR'

POR: YARITZA DÍAZ

¡A LA ANEMIA LE GANAMOS TODOS! trome

IRINA SURCO RODRÍGUEZ
HEMATÓLOGA

La anemia puede afectar en distintas etapas de la vida, incluso a mujeres que ya dieron a luz y se encuentran en la etapa de lactancia. Aunque amamantar no la provoca directamente, existen otras causas que pueden desencadenar esta condición y repercutir tanto en el bienestar físico como emocional de la madre.

La hematóloga Irina Surco Rodríguez amplía la información y señala cuándo es clave cuidar la salud materna.

¿Las mujeres lactantes pueden tener anemia?

Sí, es un riesgo elevado; sin embargo, no tanto como durante la gestación, en esta etapa el porcentaje es mucho más alto.

¿Qué factores pueden desencadenar anemia en una mujer lactante?

Son varios. Puede deberse a un bajo nivel de hierro durante el embarazo o a una hemorragia en el parto. Además, en esta etapa la demanda de hierro es alta y, si las reservas de la madre no se reponen adecuadamente, puede desarrollarse anemia en el posparto.

Entonces, ¿es fundamental el cuidado de la madre durante el embarazo?

Por supuesto, tanto durante como después. De hecho, toda mujer en edad fértil debería recibir suplementos de hierro de manera preventiva, más aún si está embarazada o en periodo de lactancia.

¿Qué tipo de anemia es más frecuente en madres lactantes?

La ferropénica, por deficiencia de hierro, es la más común; no obstante, también pueden presentarse anemias por falta de folato (ácido fólico) y vitamina B12, entre otras.

¿Cómo repercute en el bebé?

Aunque la leche materna mantiene su calidad básica, las anemias graves asociadas a carencias de vitaminas pueden empobrecerla y repercutir directamente en la nutrición del lactante.

¿La anemia puede aumentar el riesgo de depresión posparto?

La anemia posparto puede aumentar el cansancio y predisponer a bajo ánimo materno, pero por sí sola no causa depresión posparto. Este trastorno responde a múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales.

¿Cuál es el tratamiento?

Depende del tipo de anemia diagnosticada. Cuando se trata de la ferropénica se receta hierro, que no está contraindicado durante la lactancia.

¿La vitamina C ayuda a absorber mejor el hierro?

Sí, favorece la absorción y también reduce el riesgo de que otros componentes de la dieta bloqueen al hierro. No es indispensable, pero si se consume es un plus.

¿Qué medidas preventivas se pueden tomar desde el embarazo para reducir el riesgo de anemia en la lactancia?

Es clave mantener una dieta variada que incluya carnes, hígado, pescado, legumbres, huevos y verduras de hojas verdes, y acudir a los controles prenatales para detectar deficiencias y recibir los suplementos indicados por el médico.

NORMAL

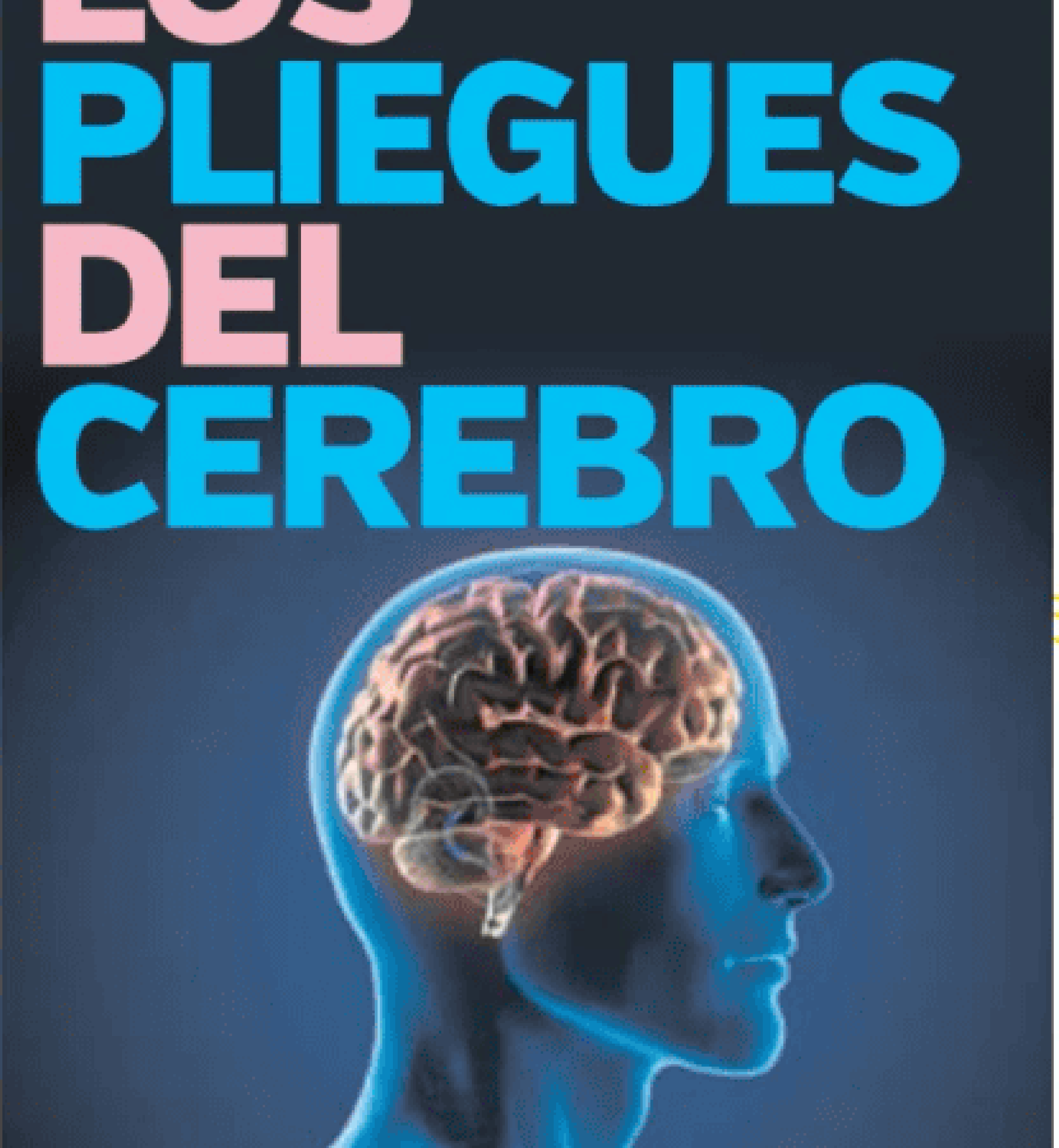
ANEMIA

Sumado a una adecuada suplementación, se evita la anemia durante la etapa posparto, señala experta

trome ESCO

SE LLAMAN CIRCUNVOLUCIONES

PARA QUÉ SIRVEN LOS PLIEGUES DEL CEREBRO





TIENE ESE *ASPECTO ARRUGADO* DEBIDO A SUS NUMEROSAS ELEVACIONES Y SURCOS

¿Has visto cómo el cerebro humano tiene un aspecto arrugado como si fuera una lechuga? Esos pliegues o bultos pueden parecer simples arrugas en la superficie del cerebro; sin embargo, juegan un papel clave en la forma de cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Los pliegues cerebrales se llaman circunvoluciones, mientras que los surcos son como canales o hendiduras. Imagínate por un momento que son valles vistos desde lo alto de un dron; sirven, según investigaciones científicas, para aumentar el área de la superficie del cerebro, permitiendo que haya más neuronas y, por lo tanto, funciones cerebrales más complejas.

Uno de los surcos más grandes e importantes es el surco central, que separa el lóbulo frontal del lóbulo parietal. Las circunvoluciones son las crestas o protuberancias entre los surcos, los picos del paisaje de nuestro cerebro.

Comprender la disposición de los surcos y las circunvoluciones ayuda a los neurocientíficos a mapear las diferentes funciones del cerebro, incluso a diagnosticar ciertos trastornos cerebrales. Por ejemplo, los cambios en los patrones de estos pliegues y bultos pueden ser indicadores de enfermedades como la epilepsia o el alzheimer.

Así que esas arrugas en el cerebro no son solo arrugas, son la clave de nuestras increíbles habilidades cognitivas.

LA YAPA

La corteza cerebral desempeña un papel fundamental en la memoria, el pensamiento, el aprendizaje, el razonamiento, la resolución de problemas, las emociones, la consciencia y las funciones relacionadas con los sentidos. El plegamiento de la corteza cerebral no se produce en todas las especies de mamíferos. Está limitado a los que poseen un cerebro voluminoso, como ballenas, delfines, perros, hurones y primates. Los ratones y ratas, por ejemplo, tienen un cerebro liso.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿POR QUÉ LOS CHANCHOS SE REVUELCAN EN EL BARRO? Generalmente los animales disponemos de glándulas sudoríparas que regulan la temperatura corporal. El cerdo, en cambio, no las tiene, por lo que su forma de controlar su temperatura es mediante baños en el barro o el agua. Además, emplean el fango para tareas reproductivas: dejan señales sobre este que son rastreadas por posibles parejas o machos competidores.

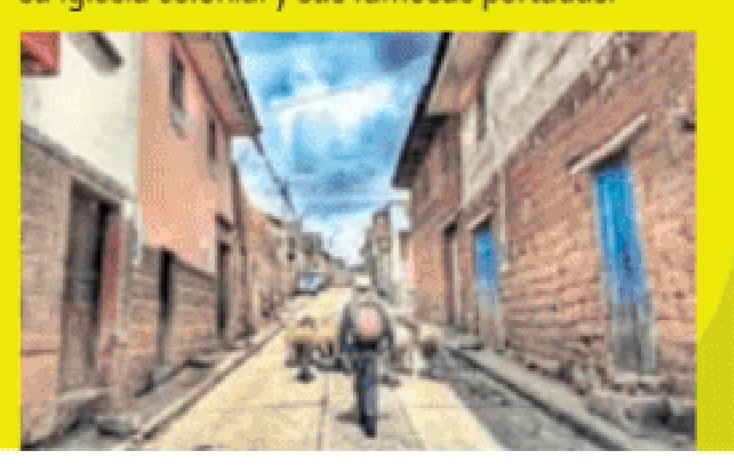
CÓMO SE ESCRIBE

Pitear

En el Perú y en otros países de América se prefiere esta variante frente a la general pitar, con el sentido de 'tocar el pito'. La razón puede estar en que pitar tiene también el significado de 'fumar'. Pero el uso más importante de pitear es, en nuestro país, el figurado de 'protestar ruidosa o airadamente contra algo considerado injusto o arbitrario'.

PUEBLO DE MARAS

Maras es uno de los poblados más visitados del Valle Sagrado de los Incas debido principalmente a dos atractivos turísticos: las Salineras de Maras y los andenes circulares de Moray. Ubicado en Urubamba (Cusco), está rodeado de una geografía hermosa. Por aquí y por allá se aprecian nevados y campos. En la época colonial gozó de mucho protagonismo. Como testigo de esa época se pueden apreciar su iglesia colonial y sus famosas portadas.



curiosidades

NO HAY OSOS EN LA ANTÁRTIDA NI PINGÜINOS EN EL ÁRTICO



Cuando pensamos en osos polares y en pingüinos, pensamos en paisajes helados. Pues bien, aunque ambos viven en ecosistemas circumpolares, no lo hacen en torno al mismo polo terrestre, ya que los osos polares viven en el Polo Norte (Ártico) y los pingüinos en el Polo Sur (Antártida). Como físicamente no coinciden en el espacio y el tiempo, es imposible una relación trófica (ninguno es alimento del otro). No encontrarás osos polares y pingüinos juntos: los osos polares viven en el Ártico, pero no en la Antártida. De hecho, la palabra Ártico proviene del griego 'oso': arkoúda. Así que, en realidad, Antártida significa básicamente 'sin osos', y allí es donde encontrarás pingüinos.

Precisión y calidad al alcance de tus manos

Set de CUCHILLOS ACERO INOX

De trome y Oster

- Set x 4 unidades.
- Hojas de acero inoxidable de alto carbono, resistente a las manchas.
- Mango de metal, ergonómico y suave.

ADEMÁS

Por la compra de un set de cuchillos, ¡Un recetario de regalo!

Afilador de cuchillos

Cuchillo del chef

Cuchillo multiusos

Cuchillo pelador

PRECIO

S/ 49.90

REGULAR S/ 119.00

¡ENCUÉNTRALOS EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Alcance de la promoción: A Nivel Nacional/ **Vigencia de la promoción:** Desde el lunes 30 de junio hasta el viernes 31 de octubre de 2025 o hasta agotar stock. **Modalidad:** Para participar de la promoción "Set de Cuchillos Baldwyn Oster", el lector deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio https://coleccioneselcomercio.pe/; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. El "Set de Cuchillos Baldwyn Oster", tiene un precio de S/49.90 cada set. **Stock disponible:** 5,000 unidades. **Restricciones:** No podrán participar canillas ni menores de 18 años. **Legales:** Al participar de la promoción, manifiesta su conformidad con nuestros términos (https://trome.com/terminos-y-condiciones/) y condiciones y política de privacidad (https://trome.com/politica-de-privacidad/). **Servicio al cliente:** En caso tuviera alguna duda, deberá enviar un mensaje de WhatsApp a los números 988070096 o 922957466.

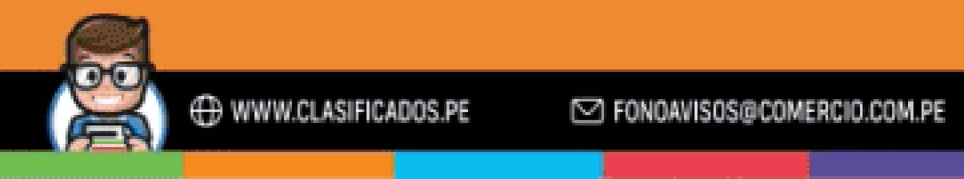
Para mayor información, escribe al: 988 070 096

Válido a nivel nacional

trome



PUBLICA TUS AVISOS EN CLASIFICADOS TROME

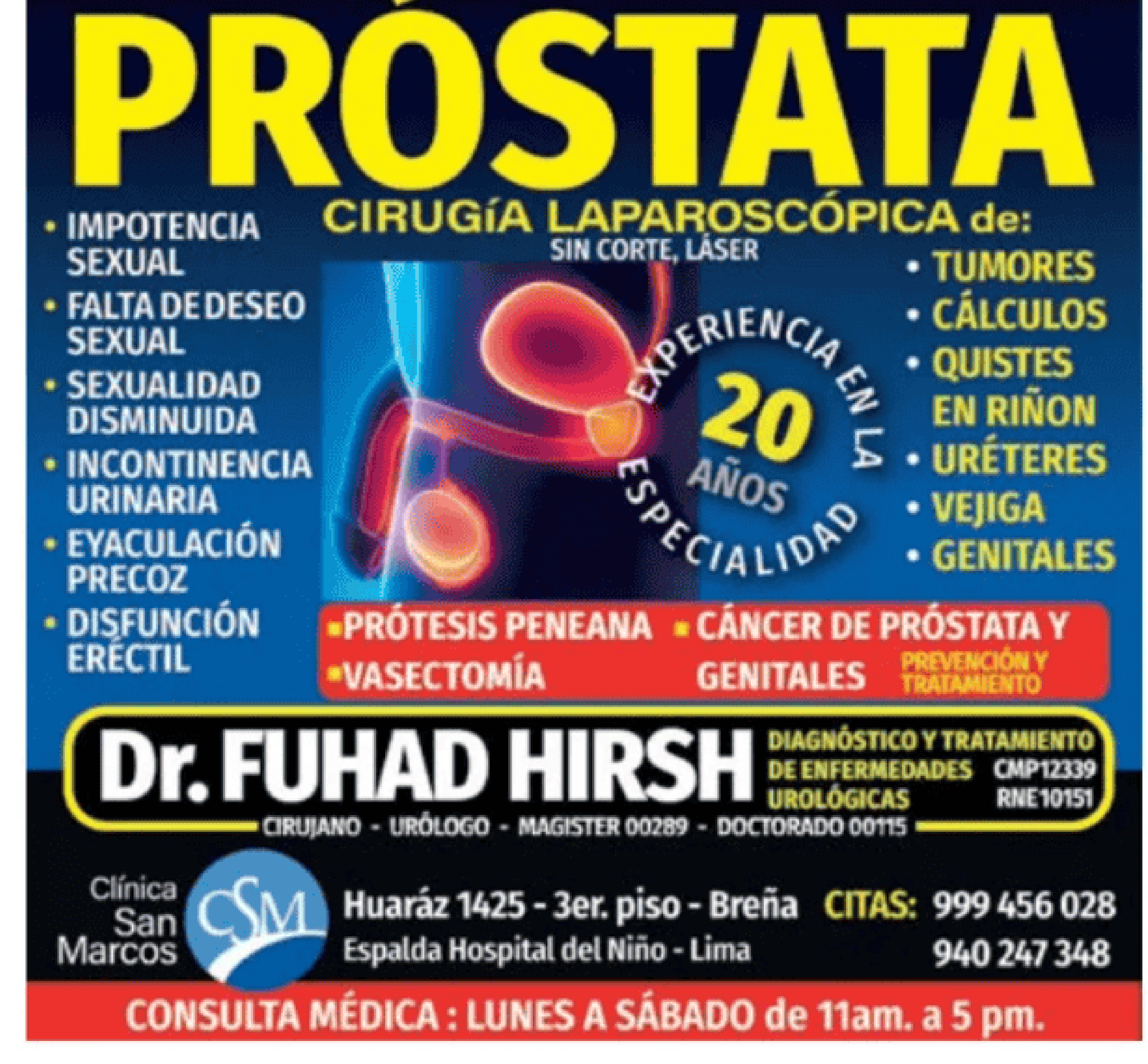


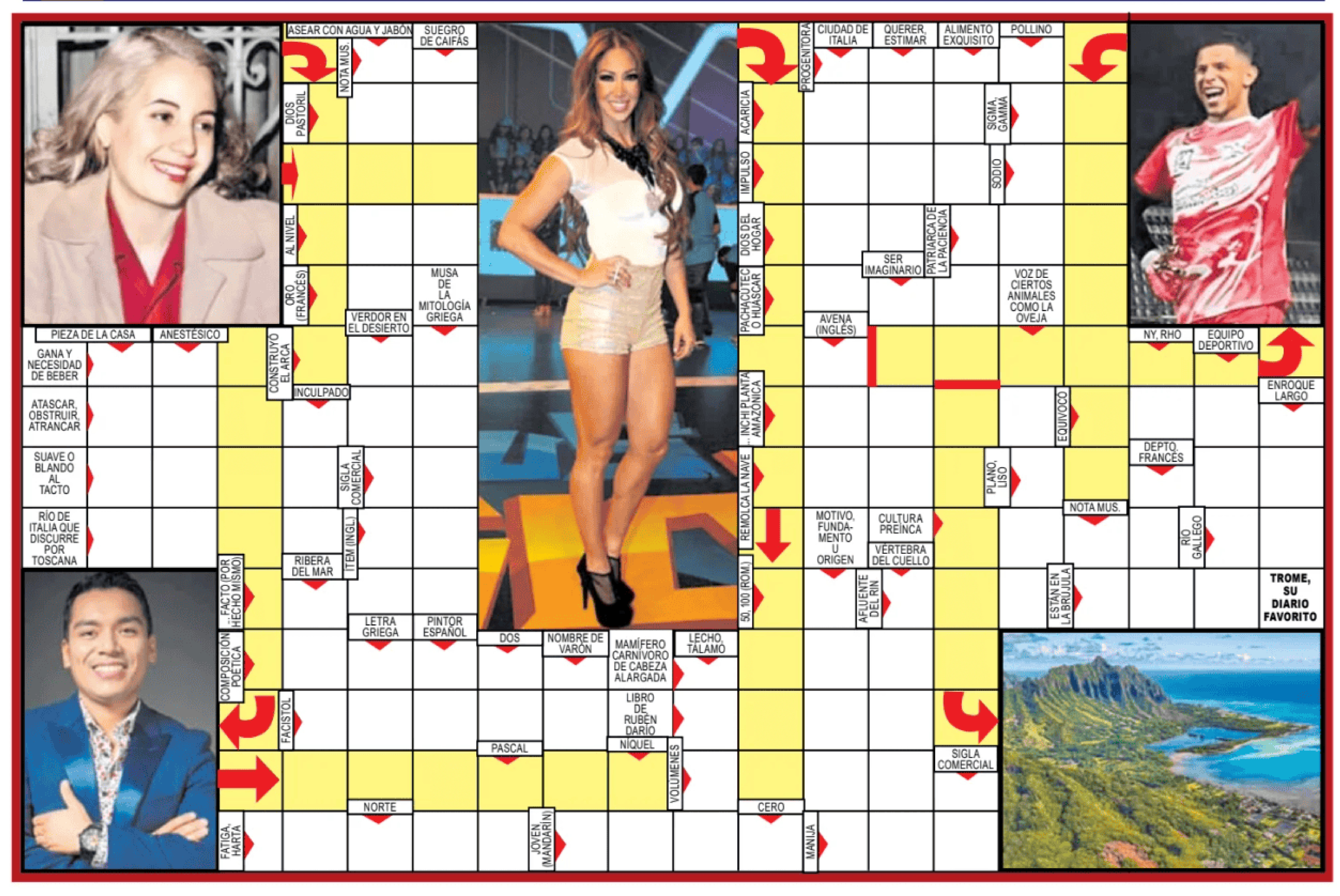


Departamentos

105 Alquiler Ofrecido

SALAMANCA 1dorm. | 2dorm. 2Dptos.Estreno. Acabados Primera. Zona Comercial. 2X1. C.94115-5033.





ASEAR CON AGUA Y JABÓN
SUEGRO DE CAIFÁS
NOTA MUS.
DIOS PASTORIL
AL NIVEL
ORO (FRANCÉS)
MUSA DE LA MITOLOGÍA GRIEGA
VERDOR EN EL DESIERTO
PIEZA DE LA CASA
ANESTÉSICO
GANA Y NECESIDAD DE BEBER
CONSTRUYÓ EL ARCA
INCULPADO
ATASCAR, OBSTRUIR, ATRANCAR
SUAVE O BLANDO AL TACTO
SIGLA COMERCIAL
RÍO DE ITALIA QUE DISCURRE POR TOSCANA
ÍTEM (INGL.)
RIBERA DEL MAR
... FACTO (POR HECHO MISMO)
LETRA GRIEGA
PINTOR ESPAÑOL
COMPOSICIÓN POÉTICA
FACISTOL
NORTE
FATIGA, HARTA
DOS
NOMBRE DE VARÓN
MAMÍFERO CARNÍVORO DE CABEZA ALARGADA
LECHO, TÁLAMO
LIBRO DE RUBÉN DARÍO
PASCAL
NÍQUEL
VOLÚMENES
JOVEN (MANDARÍN)
PROGENITORA
CIUDAD DE ITALIA
QUERER, ESTIMAR
ALIMENTO EXQUISITO
POLLINO
ACARICIA
SIGMA, GAMMA
IMPULSO
SODIO
DIOS DEL HOGAR
PATRIARCA DE LA PACIENCIA
SER IMAGINARIO
PACHACUTEC O HUÁSCAR
VOZ DE CIERTOS ANIMALES COMO LA OVEJA
AVENA (INGLÉS)
INCHI PLANTA AMAZÓNICA
EQUÍVOCO
REMOLCA LA NAVE
PLANO, LISO
NOTA MUS.
MOTIVO, FUNDAMENTO U ORIGEN
CULTURA PREINCA
VÉRTEBRA DEL CUELLO
50, 100 (ROM.)
AFLUENTE DEL RIN
ESTÁN EN LA BRÚJULA
SIGLA COMERCIAL
CERO
MANIJA
NY, RHO
EQUIPO DEPORTIVO
ENROQUE LARGO
DEPTO. FRANCÉS
RÍO GALLEGO
TROME, SU DIARIO FAVORITO

TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

ARIES. Un hecho del pasado no te permite vivir en paz, intenta superarlo. Alguien especial desea hablar contigo este miércoles.



20.4 | 20.5

TAURO. En la vida hay que ser agradecido para recibir ayuda. Encuentras motivos para sentirte contento. Progresos en el trabajo.



21.5 | 20.6

GÉMINIS. Excelente día para intercambiar ideas, exponer proyectos y alcanzar pequeñas metas. Tú puedes lograr esas metas.



21.6 | 22.7

CÁNCER. Piensa lo que vas a hacer en el trabajo, evita problemas. Demuestra que estás preparado y capacítate más.



23.7 | 22.8

LEO. Te llenas de sentimientos encontrados, es necesario que evalúes y pongas en la balanza lo que estás viviendo. Te irá bien.



23.8 | 22.9

VIRGO. La actitud es muy importante para lograr lo que uno desea. En el campo sentimental surgen temores por el momento que vives.



23.9 | 22.10

LIBRA. Ten presente que uno siempre debe brindar más de lo que la gente espera. Eso hablará bien de ti en el campo laboral.



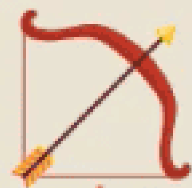
23.10 | 21.11

ESCORPIO. Se viene una etapa de retos en el campo personal y profesional. Debes estar atento a los cambios. Saldrás airoso.



22.11 | 21.12

SAGITARIO. Un deseo se hará realidad este miércoles. Comenta lo que te incomoda a esa persona y aclara las dudas de una vez.



22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Estás dando vueltas a un mismo tema que no está en tus manos solucionar. Te llenas de optimismo y te ayudarán.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Recuerda que lo más importante es la salud, no hagas desarreglos. Una persona especial te dará la mano en lo que necesitas.



19.2 | 20.3

PISCIS. Deja de lamentarte por lo que pasó. Tienes un largo camino por recorrer y mucho potencial para crecer. Confía en tu talento.

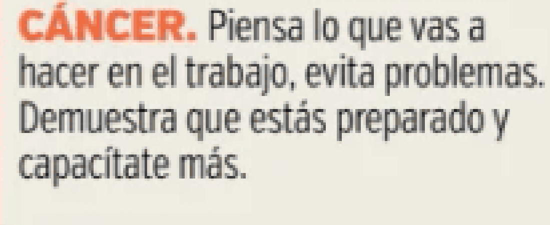


PURAS letras

CARACTERÍSTICAS DE LA GENERACIÓN Z (1)

E	S	C	H	A	T	E	A	R	D	E	T	N	E	M	L	A	B	O	L	G
S	R	U	N	T	R	E	N	I	M	U	J	K	D	A	Z	V	A	Y	D	S
F	M	G	E	S	C	U	C	H	A	R	M	U	S	I	C	A	F	V	A	E
I	A	A	D	L	D	A	Z	O	M	U	S	C	D	A	T	Z	A	I	C	L
F	N	Z	F	A	E	Z	V	Z	N	O	F	E	D	O	A	E	V	D	T	A
S	A	F	V	A	E	N	F	A	D	E	I	N	D	V	N	F	T	E	Y	T
E	V	Z	O	V	S	Z	H	I	S	N	C	O	E	I	A	I	A	O	V	I
N	F	A	A	R	F	E	C	A	T	E	E	T	L	M	E	D	E	J	U	G
O	R	L	A	A	M	E	D	E	C	L	L	N	A	M	U	D	V	U	D	I
H	A	O	Z	E	R	A	R	A	M	E	E	A	P	D	A	S	A	E	A	D
P	F	A	D	C	R	N	C	U	D	R	R	O	I	R	O	D	N	G	Z	S
T	V	Z	N	E	E	A	N	I	A	I	R	V	U	C	G	S	D	O	V	O
R	A	A	E	T	A	D	T	I	O	E	V	T	A	R	O	F	A	S	C	V
A	H	R	T	Z	O	D	D	I	A	N	L	I	T	R	Z	S	S	O	C	I
M	D	A	A	E	V	U	O	L	T	U	F	N	T	F	I	A	E	F	A	T
S	H	F	N	F	T	F	A	S	C	L	E	D	A	C	A	A	D	D	Z	A
C	V	Z	A	S	A	Z	V	Y	D	A	U	V	Z	A	A	Z	S	F	E	N
F	A	Z	E	N	T	R	E	T	E	N	I	M	I	E	N	T	O	D	A	R

- Nativos digitales:
- han crecido
- rodeados
- de internet,
- redes sociales,
- smartphones
- y videojuegos.
- Multitarea:
- Suelen hacer varias
- actividades
- a la vez
- (chatear,
- escuchar música,
- estudiar en línea)
- Conectados
- globalmente:
- Consumen
- información,
- entretenimiento
- y cultura de
- todo el mundo en
- tiempo real.



TE AMO

BUSCO UNA MUJER QUE SEA AMOROSA

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



LUIS (64).- Doctora Carmen, la saludo con mucho respeto y le cuento mi historia. Soy un hombre provinciano, muy trabajador y de buenos sentimientos. Me considero caballero, amoroso, fiel y hogareño. Pero lamentablemente esas cualidades no han sido suficientes para enamorarme y lograr que una buena mujer se enamore de mí. La mujer de mis sueños tiene que ser amorosa, trabajadora, comprensiva, de contextura gordita y que tenga de 42 a 64 años. Mi objetivo es llegar a formar una familia con ella. Pueden llamarme al número: **990-524-252. Gracias.**

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Tienes cualidades que deberían deslumbrar a cualquier mujer, así que sospecho que por ahí no va el problema. Quizá te cuesta expresar tus sentimientos cuando conoces a alguna dama y por eso no dan un siguiente paso. Mejora tu actitud, sé sincero y pronto encontrarás a la mujer de tus sueños. **Suerte.**

TROME sudoku 523

	2		8					
	4	5	3					
	8	1	5	6	7	9	2	
				8			9	2
				5	1	6	3	
9				4			5	
	6							9
5	1	3			9			
4				7	8	3	6	

TROME SERIES

NETFLIX
MENTIRAS



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 6

La historia sigue a Laura Munar, profesora de literatura, quien tras una cita sospecha haber sido drogada y agredida por un prestigioso cirujano, padre de uno de sus alumnos. La falta de pruebas y la intachable reputación del médico hacen que la Policía desestime su denuncia, por lo que Laura hará justicia por su cuenta.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

Café con la CHÉVEZ

CILLÓNIZ: LA MUJER DE PAOLO ME DIJO MIL COSAS

DANIELA CUENTA ALTERCADO CON ANA PAULA POR RECORDAR QUE SALIÓ CON GUERRERO

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

EL BÚHO BAILÓ SALSA PEGADITO



Este *Búho* se da un respiro en medio de ese huaico pestilente que es la política nacional. Mis lectores saben que, aunque me guste el rock y sus variantes, en mi corazón hay un espacio generoso para la salsa. Por eso, el último sábado asistí con emoción a un multitudinario concierto en el **Estadio Nacional.** Antes, llamé a una amiga muy querida y le dije: **"Vamos a bailar pegaditos ese tema de José Alberto 'El Canario'".** Y, como un lobo herido, le canté suavecito por el teléfono: **'Hoy quiero confesar que yo estoy enamorado/ Enamorado de ti como un loco y asfixiado'.** No importó el frío limeño y ese aire que cortaba la piel como navaja, esa noche nos envolvimos en el fuego de la música y, mientras brindábamos con unas latitas de cerveza, gritamos como chicos ilusionados esos temas que en los años noventa retumbaban en una salsoteca que hoy solo es desmonte y nostalgia, **La Máquina del Sabor.** Primero, con el gran Andy Montañez y su **'Me dices que te has vuelto a enamorar/ Y yo no te comprendo lo que dices/ Si es que de mí te has olvidado ya/ O buscas otras horas más felices'.** Fue impresionante ver cómo muchachitos de la **generación Z** hasta maduritos de la **generación Boomer** coreaban esos temas tan viejos, pero que siguen vigentes. Para mí fue una lluvia de recuerdos de amores contrariados y cómo, cuando apenas descubría esos asuntos, iba entendiendo a fuerza de desilusiones lo que era enamorarse, mientras en la radio sonaban esos hits que hacían más honda la pena.

El abanico de artistas incluyó al **'cara de niño', Jerry Rivera,** quien repasó sus clásicos temas que lo lanzaron al estrellato. Y al ritmo de 'Amores como el nuestro' no tuve más remedio que coger de la cintura a mi acompañante y dejarme llevar por sus movimientos suaves y delicados. **'Amores como el nuestro quedan ya muy pocos/ Del cielo caen estrellas sin oír deseos/ Deshojar una rosa ya es cosa de tontos/ A nadie le interesan ya los sentimientos'.** Los artistas se repartían entre dos escenarios y a medida que avanzaban las horas saltaban a las tablas verdaderas leyendas de la salsa, como el gran Tito Nieves, quien con sus añitos aún mantiene esa voz que hizo retumbar cada rincón del Nacional. Para mí fue especial escuchar en vivo su tema de 1989 que hoy dedico a mis hijos: **'Eres el amor más bonito que tengo/ la verdad en la cual me mantengo/ eres el sentir que me hace vivir/ lleno de ilusiones y motivaciones nuevos para mí'.** Luego siguieron **Los Adolescentes y Los Van Van de Cuba.** Ya con la madrugada encima, con el alma alegre, picaditos por el baile y con ganas de más emociones, con mi bella dama nos fuimos al corazón de Lince, a cerrar con broche de oro una velada que para mí quedará grabada por siempre. Mientras íbamos en el taxi, a lo lejos escuchamos a La India entonar ese tema que nos emocionó: **'La luna se refleja sobre ti/ Quiero amarte hasta el fin/ Juntos tú y yo/ Hacemos el amor'.** Apago el televisor. *